# બોપદેવ શતક.

અને

## દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા, ઋતુચર્યા.

પ્રસિદ્ધ કરનાર,


## જેરામ વિ. રઘુનાથ.

મુખ્ય "વૈદ્યક જ્ઞાનપ્રચારક સભા." અને

તથા "ભાવપ્રકાશ ભાષાંતર."



મુંબઈ:

"નિર્ણયસાગર" છાપખાનામાં છપાવ્યું.

સંવત્ ૧૯૫૫. સન ૧૮૯૯.

કિંમત ૮ આના.

શ્રીમદ્ બોપદેવ પંડિત વિરચિત,

# બોપદેવ શતક.

મૂળ શ્લોક સહિત ગુર્જર ભાષાંતર

Agues come on horse back,
but go on foot.

રોગી તેમજ નિરોગી સર્વેને ઉપયોગી થવા સારૂ

પ્રસિદ્ધ કરનાર,

જેરામ વિ. રઘુનાથ.

પ્રમુખ "વૈદ્યક જ્ઞાનપ્રસારક સભા."
તંત્રી "ભાવપ્રકાશ ભાષાંતર."

મુંબઈ:

"નિર્ણયસાગર" છાપખાનામાં છપાવ્યું.

સંવત્ ૧૯૪૫. સન ૧૮૮૯.

કિંમત ૮ આના.

# અર્પણ પત્રિકા.

---

સર્વ શક્તિવાન્, સર્વજ્ઞ, સર્વ સાક્ષી, સર્વ વ્યાપક, અચિંત્ય, અવર્ણનિય, નિર્વિકારી, નિરંજન, મહાન, પરબ્રહ્મ, અદ્વિતીય, નિત્ય, બુદ્ધિને અગ્રાહ્ય, અનંત, દેશ કાળ મર્યાદાતીત, સત્ય અને વૈભવનો ઝરો, દયા અને ન્યાયનો મહાસાગર, પ્રેમ અને આનંદનું મૂળ સ્થાન, સર્વ કારણોનું આદિ કારણ, શાશ્વત, અનાદ્યંત, નિર્બળનું બળ, નિરાશ્રિતનો આધાર, અજન્મા, અવિનાશી, પ્રકાશિત, અશરિરી, અચ્છેદ્ય, પવિત્ર, પાપરહિત, પૂર્ણ જ્ઞાન સ્વરૂપ, મનો નિયંતા, માયા રહિત, સ્વતઃસિદ્ધ, શાશ્વત સુખ અને ખૂશીનું નિરંતર વહન કરતું ઝરણ, પ્રકાશનો પ્રકાશ,

ઉત્પત્તિ સ્થિતિને લય કરનાર, અતિ સૂક્ષ્મ, ચિન્માત્ર, અદૃશ્ય, દ્રષ્ટા, અભેદ, પરિપૂર્ણ, નિર્વિશેષ, અમરપણાનો મૂલ, સૂર્ય ચંદ્ર અગ્નિ અને તારા જેને પ્રકાશિત કરી શકતાં નથી એવો, પોતાનું પોતાનામાં જીવિત ચલાવનાર, શાશ્વત અને સતત્ આનંદરૂપ જે ભક્તવત્સળ પ્રભુ, તેને આ નાનું પુસ્તક તેના આજ્ઞાંકિત ને નમ્ર ભક્ત જેરામ વિ. રઘુનાથે સવિનય પ્રેમ ભક્તિ પૂર્વક રોમાંચિત થઇ અર્પણ કર્યું છે.

# પ્રસ્તાવના.

મનુષ્યની જીંદગી બાળપણું, જુવાની, અને વૃદ્ધાવસ્થા એમ ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયલી છે. દુનિયાંમાં જે યશ માણુસો મેળવેછે તે ભાગ જુવાનીનો છે. બાળપણુમાં વિદ્યા મેળવી, જુવાનીમાં તેનો ઉપયોગ કરી યશ અને પૈસા મેળવવા, અને ઘડપણુમાં સુખશાન્તિમાં દિવસો નિર્ગમન કરવા, એ જાડી નજરે જોતાં સંસારસુખ છે, એમ સર્વત્ર મનાયલું છે. એ ત્રણે સ્થિતિનાં બધાં કર્ત્તવ્ય નિર્વિઘ્ન અને જોઇયે તેવી રીતે પાર પાડવામાટે એ ત્રણે સ્થિતિમાં શરીરની આરોગ્યતા રાખવાની પહેલી જરૂર છે.

આજ દિવસસુધીમાં આ વિષયમાં ઘણું અજવાળું પડયું છે, અને અમારા તરફથી કેટલાક વૈદ્યવિદ્યાના ઉત્તમ ગ્રંથો બહાર પડયા છે ને પડતા જાયછે; તદપી સર્વ લોકો આવા ઉપયોગી વિષયના ગ્રંથનો લાભ થોડી કિંમતમાં લઇ

શકે એવા હેતુથી મારા કેટલાક સ્નેહીઓની સલ્લાહથી આ નાનું પુસ્તક બહાર પાડવામાં આવ્યું છે. કે જે, મને આશા છે કે, અભિલાષી દરદીઓને પૂર્ણ ઉપયોગી થઈ પડશે, એટલુંજ નહીં પણ તંદુરસ્ત માણસોને પણ આમાંથી આરોગ્યતા જાળવી રાખવાના કેટલાક કિંમતી નિયમો તથા તેની સાથે ખરૂં બળ વધારવાના ઉત્તમ ઉપાયો મળી આવશે.

પ્રસિદ્ધ કર્ત્તા.

# બોપદેવ શતકની અનુક્રમણિકા.

# દિનચર્યા, રાત્રીચર્યા, ઋતુચર્યાની, અનુક્રમણિકા.

વિષય. પૃષ્ઠ.

## દિનચર્યા.

| વિષય. | પૃષ્ઠ. |
|---|---|

॥ श्रीः ॥

# ॥ अथ बोपदेवशतकप्रारंभः ॥

## મંગળાચરણ.

भैषज्यद्विजतारकाधिपतिरप्येति क्षपेशः क्षयक्षीणांगः शरणं शरण्यगणनाग्रण्यं यमार्तिच्छिदं ॥ तं देवं तरणिं प्रणम्य सरुजां सौख्याय कुर्मः शतश्लोकीं षोडशकोक्तचूर्णगुटिकालेहाज्यतैलोदकां ॥ १ ॥

ઔષધિ, બ્રાહ્મણ અને નક્ષત્રોનો અધિપતિ છતાં ક્ષયરોગથી દુર્બળ થએલો ચંદ્ર, પીડા મટાડનાર તથા શરણે આવનારની રક્ષા કરનાર જે દેવની શરણે જાયછે, તે સૂર્યને નમસ્કાર કરી રોગી મનુષ્યોના સુખવાસ્તે સોળ સોળ શ્લોકોથી ચૂર્ણ, ગોળીઓ, અવલેહ, ઘી, તેલ અને કવાથનું નિરૂ-

પણ કરનાર શતશ્લોકી નામનો ગ્રંથ હું (બોપદેવ) રચું છું.

## વિજય ચૂર્ણ.

श्रीदीप्योग्राग्निहिंगुद्विविषमिशिवृकीचव्यतिक्तापटूनि ग्रंथिक्षारेंद्रजत्रिकृत्रिकमिति विजयः सोष्णकैरंडतैलः ॥ हंत्यर्शःकासगुल्मग्रहणिकृमिरुजः पांडुरुग्भूतशूलश्वासप्लीहप्रमेहान् ज्वरमरुचिमुदावर्तवर्ध्मामवातान् ॥ २ ॥

બીલી, અજમોદ, વજ, ચિત્રક, હીંગ, કાળું અતિવિષ, ધોળું અતિવિષ, વરીયાળી, કાળીપાડ, ચવક, કડુ, પંચલવણ (મીઠું, બીડલૂણ, ટંકણખાર, સિંધાલુણ અને સંચળ) પીપળીમૂળ, જવખાર, ઇંદ્રજવ, ત્રિફળા (હરડાં, બેડાં ને આંબળાં) ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, પીપર.) અને ત્રિસુગંધ (એળચી, તજ ને તમાલપત્ર) એ ઔષધો સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તોલા ૧ સુધીની માત્રામાં ચાર તોલા ઉનું પાણી અને એરંડીયું તેલ નાખી તે

ચૂર્ણ ખાવાથી હરસ, ઉધરસ, ગુલ્મ, સંગ્રહણી, બરલ, પ્રમેહ, અરૂચિ, ઉદાવર્ત્ત, બદ અને આમવાત મટેછે.

## લવંગાદિ ચૂર્ણ.

अर्धश्वेतं लवंगागरुतगरुतुगात्वक्कणाशीतशुंठी जीरोशीरेभजातीफलनलदजलेलोत्पलैलेंदुचूर्ण ॥ दोषार्तेऽल्पास्रशुक्रज्वलनबलरुचौ गुल्ममेहप्रतिश्याहिक्काकासातिसारक्षयतमकगलोरोग्रहेषु ग्रहण्याम् ॥ २ ॥

લવીંગ, અગર, તગર, વંસલોચન, તજ, પીપળ, રતાંજલિ, સુંઠ, જીરૂં, વાળો, નાગકેસર, જાયફળ, જટામાંસી, કાળોવાળો, ચીનીકબા, જમીનપરનું કમળ, એળચી, અને ભીમસેની બરાસ એ સર્વ ઔષધો સમભાગે લઈ તેના ચૂર્ણમાં અર્ધ ભાગે સાકર મેળવી ખાવાથી વાત, પિત્ત અને કફની પીડા, લોહીની ક્ષીણતા, વીર્યહીનપણું, મંદાગ્નિ, બળહાનિ, અરૂચિ, ગુલ્મ, પ્રમેહ, શરદી, હેડકી, ખાંસી,

ઝાડો, ક્ષય, દમ, કંઠ અને છાતીનું ઝલાઈ જાવું અને સંગ્રહણી મટે છે.

## ચાતુર્જાતાદિ ચૂર્ણ.

चातुर्जाततुगा द्विजीरकधना तालीससारा द-शाक्षात्वृक्षाम्लकपित्थषट्कटुकवर्याम्लद्विदीप्याश्च षट् ॥ चूर्णस्तुल्यसितो बलाग्निरुचिभाकृत्लीहमूढा-निलश्वासाऽर्शःकसनव्यथाज्वरवमीहृत्कंठजिह्वार्ति-जित् ॥ ४ ॥

તજ, તમાલપત્ર, એળચી, નાગકેસર, વંશલોચન, જીરૂં, શાહજીરૂં, ધાણા, તાલીસપત્ર, દાડમની છાલ એ દશ ઔષધો અક્ષ અક્ષ (સોળ માસા) પ્રમાણે લેવાં અને આંબલીની છાલ, કોઠની છાલ, સુંઠ, પીપળ, મરી, ચવક, ચિત્રક, પીપળીમૂળ, અજમોદ, આંબેડાં, અજમા, ખુરસાણી અને અજમોદ એ બાર ઔષધ અર્ધ અક્ષ પ્રમાણે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાં તેટલીજ સાકર નાખી ખાવાથી બળ, અગ્નિ, રૂચિ અને કાંતિ વધેછે તથા

બરલ, મૂઢવાયુ, શ્વાસ, હરસ, ઉધરસ, તાવ, ઉલટી, હ્રદય, કંઠ અને જીભની પીડા મટેછે.

## ધાન્યાદિ ચૂર્ણ.

धान्याजाजीयवानीरुचकजलचतुर्जातविश्वोषणाग्निग्रंथ्येकांशं त्रिभागं करककणमदादीप्यवृक्षाम्लबिल्वं ॥ श्वेताषट्कं कपित्थाष्टकमिदमरुचिं गुल्मयक्ष्मप्रतिश्यातीसाराऽर्शोग्निसादग्रहणिगलगदश्वासकासान्निहंति ॥ ९ ॥

ધાણા, કાળીજીરી, અજમા, સંચળ, વાળેા, ચતુર્જાત (તજ, તમાલપત્ર, એળચી અને નાગકેસર) સુંઠ, મરી, ચિત્રક અને પીપળીમૂળ એ ઔષધેા એક એક ભાગ, દાડમની છાલ, પીપળ, ધાવણીનાં ફૂલ, અજમેાદ, આંબલીનેા ગર અને બીલીનેા ગર્ભ એ ઔષધેા ત્રણ ત્રણ ભાગ, સાકર છ ભાગ અને કેાઠનેા ગર્ભ આઠ ભાગ લઈ તેનું ચૂર્ણ ઉપયેાગમાં લેવાથી અરૂચિ, ગુલ્મ, ક્ષય, શરદી, ઝાડેા, હરસ, મંદાગ્નિ, સંગ્રહણી, કંઠરેાગ, ઉધરસ, અને શ્વાસ એ રેાગેા મટેછે.

## નારાયણ ચૂર્ણ.

स्वर्णक्षीरीकबरिहपुषाव्योषवेल्लोत्तमाग्निक्षारौ जीरे मिशिसठिधना पौष्करं ग्रंथिपृथ्वी ॥ रुग्दीप्योग्राखिलपटुसमं सप्तलैर्द्यौ चतुर्द्विद्विस्त्रिर्दंती त्रिवृदिति मतश्चूर्णनारायणोऽयं ॥ ६ ॥

पेयोर्शःपरिकर्तिगुल्मजठरानाहानिलव्याधिविट्संगे दाडिमतित्तिडीकबदरांभस्तक्रमद्यैः क्रमात् ॥ ईरामस्तुभिरुष्णकैस्तु विषपांडूल्पाग्न्यजीर्णज्वरे कासश्वासभगंदरग्रहणिरुक्हृत्कुष्ठकंठग्रहे ॥ ७ ॥

દારૂડી, અજમોદ, હોશ, સુંઠ, મરી, પીપર, વાવડીંગ, હરડે, બેહેડાં, આંબળાં, ચિત્રક, જવખાર, સાજીખાર, જીરૂં, શાહજીરૂં, વરીઆળી, કચુરો, ધાણા, એરડાનું મૂળ, પીપળીમૂળ, બહુફળી, કઠ, અજમા, વજ અને પંચલવણ એ સમભાગે અને સપ્તપર્ણ (સાતવણ) ચાર ભાગ, ઇંદ્રવારણાં બે ભાગ, નેપાળો બે ભાગ અને નસોતર ત્રણ ભાગ લઈ એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી દાડમની

છાલનો રસ, આંબલીનો રસ, બોરડીનો ક્વાથ, છાસ, મદ્ય, મદ્યનો મંડ અને દહીનાં ઘોળવા સાથે ખાવાથી ક્રમપ્રમાણે હરસ, ગુદશૂળ, ગુલ્મ, ઉદર રોગ, આફરો, વાતવ્યાધિ અને મળબંધ એ સાત વ્યાધિ મટી જાયછે. ઉના પાણીની સાથે ખાવાથી વિષવિકાર, પાંડુરોગ, મંદાગ્નિ, અજીર્ણ, તાવ, ઉધરસ, શ્વાસ, ભગંદર, સંગ્રહણી, હૃદયના રોગ, કોઢ તથા કંઠના રોગ મટેછે.

## નારસિંહ ચૂર્ણ.

व्योषाष्टाम्रं दशाम्रेः किटितपनसिता द्वित्रिसप्ताहतास्ते प्रस्थःप्रस्थो विदारीत्रिकटुतिलवरीभ्यस्तुलांघ्रिर्गुडूच्याः ॥ श्वेतार्धं मध्वतोर्धं घृतमिति मिलितो नारसिंहोऽतिबल्यो वृष्यः स्यात्कुष्ठमेहोदरपलितवलीपीनसांध्यश्मकासः ॥ ८ ॥

સુંઠ, પીપળ, મરી એ ૩૨ તોલાં, ચિત્રકમૂળ ૪૦ તોલા, વારાહીકંદ (ડુકરકંદ) ૮૦ તોલા, ભીલામાં ૧૨૦ તોલા, સાકર ૨૮૦ તોલા, વિદારીકંદ ૬૪ તોલાં, ગોખરૂ ૬૪ તોલા, કાળા તલ ૬૪ તોલા,

શતાવરી ૬૪ તોલા, ગળો ૧૦૦ તોલા, મધ ૧૪૦ તોલા, અને ઘી ૭૦ તોલા એ સર્વ એકઠાં કરી કરેલું નારસિંહ ચૂર્ણ, બળ તથા પુષ્ટિ વધારેછે. કોઢ, પ્રમેહ, ઉદર રોગ નાની અવસ્થા છતાં ધોળા વાળ, શરીરની ચામડીની ઢીલી પડી થએલી કરચલી, પીનસ, મંદદૃષ્ટિ અને ઉધરસ મટાડેછે.

## ભાર્ઙ્ગ્યાદિ ચૂર્ણ.

भार्ङ्गीतुंबरुदारुदीप्यमिशियुग्दंतीद्विजीरत्रिवृ-
त्कोलैंद्रीपृथुवेल्लसिंध्विभकणाहिंग्वादिलुंगार्दितं ॥
मूत्रक्षारकुलत्थसारबदरांभस्तक्रपेयापसो मस्तूष्णां-
बुसुराज्यपीतमधिकं युक्त्या तथैषां घृतम् ॥ ९ ॥

ભારંગીનાં મૂળ, તુંબડી, દેવદાર, અજમોદ, વરીયાળી, સુવા, દંતી મૂળ (નેપાળાનાં મૂળ) જીરૂં, શાહજીરૂં, નસોતર, બોર, ઇંદ્રવારણા, મોટી એળચી, વાવડીંગ, નગડનાં પાન, ગજપીપર, અને હિંગ્વાદિ ચૂર્ણ (અગીઆરમા શ્લોકમાં કહેવાનું છે તે) એ ઔષધો બીજોરાના રસથી મર્દન કરી ગોમૂત્ર, જવખાર-સાજીખારનું પા-

ણી, કળથીનો કવાથ, દાડમનો રસ, બોરડીનો કવાથ, છાસ, રાબ, ઉંટડીનું દુધ, દહીનું ઘોળવું, મદ્ય, ઉનું પાણી, અને ઘી એઓમાંથી એક અનુપાનની સાથે ખાય તો નારસિંહ ચૂર્ણ પ્રમાણેજ ગુણ થાયછે. તેમજ તે ચૂર્ણનું ઘી પકાવે તોપણ તેવોજ ફાયદો મળેછે.

## ભાસ્કર ચૂર્ણ.

तालीसग्रंथिधान्येभवरविडकणाकृष्णजीरच्छदाम्लं सामुद्रं विश्वजीरोषणमथ रुचकं त्वक्त्रुटीदाडिमं तैः ॥ विंशत्यष्टत्रिपंचैकचतुरवयवैर्भास्करोऽन्नेऽथवाम्लैर्गुल्मामार्शोर्तिकासग्रहणिजठरहृत्त्वग्गदश्लेष्मवाते ॥ १० ॥

તાલીસપત્ર, પીપળીમૂળ, ધાણા, નાગકેસર, સીંધાલુણ, બિડલવણ, પીપળ, શાહજીરૂં, તમાલપત્ર, અમ્લવેતસ એ દશ ઓષધો બબે તોલા, મીઠું ૮ તોલા, સુંઠ, જીરૂં, મરી ૧ તોલો, સંચળ ૫ તોલા, તજ ૦॥ તોલો, એળચી ૦॥ તોલો,

દાડમ ૪ તોલા એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી ચોખા સાથે અથવા અમ્લ પદાર્થ (છાસ, કાંજી, ઘોળવું વગેરે) સાથે લેવાથી ગુલ્મ, આમાજીર્ણ, હરસ, શૂળ, ઉધરસ, સંગ્રહણી, ઉદર રોગ, હૃદય રોગ, ત્વચા રોગ, કફ અને વાયુ મટેછે.

## આભાદિ ચૂર્ણ.

आभा रास्ना द्विवारि हपुषा वृद्धदार्वश्वगंधा दीप्यच्छिन्नौषधिमिशियवान्योऽथ चूर्णः स पेयः ॥ मन्यास्नायूदरहनुकटीमज्जसंध्यस्थिवाते गृध्रस्यां सक्थि चोष्णोदकरससुरामस्तुतक्राज्ययूषैः ॥११॥

આબચી, રાસ્ના, બે પ્રકારની શતાવરી, હોસ, વર્ધારો, આસોદ, અજમોદ, ગળો, સુંઠ, વરીઆળી, અજમા એ સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી ઉનું પાણી, માંસરસ, મદ્ય, દહીનું ઘોળવું, છાસ, ઘી, યૂષ (ચોખાના ઓસામણ અથવા કનેરી) સાથે લેવાથી ડોકનો વાયુ, શિરાગત વાયુ, ઉદર, ડાઢી ઝલાઈ હોય તે, કટિ, મજ્જા, અસ્થિ અને સાંધા

એ ચાર જગાનો પવન, ગૃધ્રસી વાયુ અને સાથળના વાયુને મડાડે છે.

### હિંગ્વાદિ ચૂર્ણ.

हिंग्वम्लत्रिपटूग्रषट्कटुसठी. वृक्षाम्लदीप्याह्णिका पाठाजाज्यजगंधमूलहपुषा द्विक्षारसाराभया ॥ हिक्काध्मानविबंधवर्ध्मकसनश्वासाग्निसादारुचिप्लीहार्शोऽखिलशूलगुल्मगलहृद्रोधाश्मपांडुप्रणुत् ॥ १२

સેકેલી હીંગ, અમ્લવેતસ, સૈંધવ, સંચળ, બિડલવણ, વજ, ષટ્કટુ (સુંઠ, પીપર, મરી, ચવક, ચિત્રો અને પીપળીમૂળ) કચુરો, આંબલી જુનીનો ગર, અજમોદ, ધાણા, કાળીપાડ, જીરૂં, અજમા, એરડાનું મૂળ, હોંસ, સાજીખાર, જવખાર, દાડમની છાલ, અને હરડે એ ઔષધોનું ચૂર્ણ, હેડકી, આફરો, મલબંધ, બદ, કાસ, શ્વાસ, મંદાગ્નિ, અરૂચિ, બરલ, હરસ, સર્વ પ્રકારનાં શૂળ, ગુલ્મ, કંઠ રોગ, મૂંઝ અને પાંડુરોગ મટાડે છે.

### ખાંડવ ચૂર્ણ.

तुल्यं तालीसचव्योषणलवणगजं द्विःकणाग्रं-

थ्यजाजी वृक्षाम्लाग्नित्वचं त्रिर्घनबदरधनैलाजमोदाम्लविश्वम् ॥ सार्धश्वेतोंऽग्निसारोऽतिसृतिकृमिवमौ खांडवो रुच्यजीर्णे गुल्माध्मालपानलास्योदरगलगुदहृन्मृद्भदश्वासकासे ॥ १२ ॥

૧ તોલું તાલીસપત્ર, ૧ ચવક, ૧ મરી, ૧ સૈંધવ, ૧ નાગકેસર, ૧ પીપર, ૨ પીપળીમૂળ, ૨ જીરૂં, ૨ આંબલીનો ગર, ૨ ચિત્રકની છાલ, ૨ તજ, ૩ મોથ, ૩ બોર, ૩ ધાણા, ૩ એળચી, ૩ અજમોદ, ૩ અમ્લવેતસ, ૩ સુંઠ, અને સાકર ૧૯ તોલા અને દાડમની છાલ ૯ાા તોલા લઈ તેનું કરેલું ચૂર્ણ, અતિસાર, કૃમિ, ઉલટી, અરૂચિ, ગુલ્મ, આફરો, મંદાગ્નિ, મુખરોગ, ઉદર, ગળાના રોગ, હરસ, હૃદયના રોગ, મૃત્તિકાજન્ય રોગ, શ્વાસ અને કાસ મટાડે છે.

## શાર્દુલ ચૂર્ણ.

हिंगूग्रा बिडशुंठ्यजाजिविषया वात्याह्वकुष्ठं त्रिवृद्दत्यांशोत्तरमर्त्तिगुल्मजठरे शार्दूलमुष्णांबुना॥

दीप्यस्तुंबरुपौष्करं त्रिलवणं क्षारोभयाजंतुजिद्व्योषं
हिंगुयुतस्त्रिवृत्त्रिरुदराऽर्शोरुग्रहेऽग्निर्यवात् ॥१४॥

હીંગ ૧ તોલો, વજ ૨ તોલા, બિડલવણ ૩ તોલા, સુંઠ ૪ તોલા, જીરૂં ૫ તોલા, હરડાં ૬ તોલા, એરડાનાં મૂળ ૭ તોલા, કઠ ૮ તોલા, નસોતર ૯ તોલા, દાતીમુલ ૧૦ તોલા લઈ કરેલું શાર્દૂલ ચૂર્ણ ઉના પાણીની સાથે ખાવાથી શૂળ, ગુલ્મ અને ઉદર રોગ મટે છે.

અજમા, તુંબડી, એરડાનું મૂળ, સૈંધવ, સંચળ, બિડલવણ, જવખાર, હરડે, વાવડીંગ, સુંઠ, પીપળ, મરી અને હીંગ એ સર્વ સમભાગે લઈ એ સર્વથી ત્રણગણું નસોતર નાખી જવના કવાથ સાથે ખાવાથી ઉદર, હરસ, શૂળ, અને આફરો મટેછે.

## અગ્નિમુખ ચૂર્ણ.

क्षारौ जीरे सुरनतचतुर्जातषट्कद्विभाह्वा भार्ङ्गी-
दार्वीद्रियवहपुषासारधान्यः पटूनि ॥ कुंभाब्दोऽग्रा-

नलपृथिविकापौष्करारम्लोम्लिदीप्यौ पूतीपथ्यार्ग्व-
धसठिवृकीवेल्लरी हिंगुवेल्लं ॥ १५ ॥

शिग्रोर्मुष्के क्षुरतिलवटोर्भस्म तप्तौ सकृद्गोर्वाः
सीक्तो यो मल इति समैर्लुंगसुक्तार्द्रकांभः ॥ त्रिस्त्रिः
पीतोऽग्निमुख उदराजीर्णगुल्मग्रहण्यानाहोन्मादश्व-
सनकसनार्शःखुडे कुष्ठवृद्ध्योः ॥ १६ ॥

સાજીખાર, જવખાર, જીરૂં, શાહજીરૂં, દેવદાર, તગર, ચતુર્જાત, ષટ્કટુ, ગજપીપર, ભારંગી, દારૂહળદર, ઇંદ્રજવ, હીંસ, દાડમની છાલ, આંબળાં, પંચલવણ, તડ, મોથ, વજ, ભીલામાં, બહુફળી, એરડાનાં મૂળ, અમ્લવેતસ, આંબલીનો ગર, અજમા, અજમોદ, બે પ્રકારની કરંજ, હરડે, ગરમાળાનો ગર્ભ, કચુરો, કાળીપાડ, ભેસવેલ, હીંગ, વાવડીંગ, સરગવાનો ખાર, મુષ્કકખાર, એખરો, તલનો ખાર, પનસનો ખાર, લોહકીટ (મંડૂર) નો એક ભાગ લઈ બીજોરાના રસમાં મર્દન કરી (ત્રણ વખત રસ નાખી ત્રણ વખત સુકવવુ) કાં-

જીની ૩ ભાવના દેઈ આદુના રસની પણ ૩ ભાવના દેવી. આપ્રમાણે તૈયાર કરેલું ચૂર્ણ, ઉદર, અજીર્ણ, ગુલ્મ, સંગ્રહણી, આનાહ, ઉન્માદ, શ્વાસ, કાસ, હરસ, કોઢ અને વૃદ્ધિ (વધરાવળ) મટાડેછે.

## સિતોપલાદિ ચૂર્ણ.

साज्यक्षौद्रं त्वगेलाकणतुगसिकतं द्विःपरं गात्रतापे श्वासाल्पाग्निज्वरास्त्रक्षयकसनकफे पार्श्वजिह्वास्वरार्तौ ॥

તજ ૧ ભાગ, એળચી ૨ ભાગ, પીપર ૪ ભાગ, વંશલોચન ૮ ભાગ અને સાકર ૧૬ ભાગ નાખી કરેલું ચૂર્ણ ઘી અને મધની સાથે ખાવાથી, જ્વર, ખાંસી, મંદાગ્નિ, દાહ, રક્તક્ષય, શ્વાસ, કફ, પાર્શ્વપીડા, જીભના રોગ, અને સ્વરભેદ મટેછે.

पाठेंद्रत्वक्फलाब्दौषधरसजविषा श्रीमदाकद्विपीतं सक्षौद्रं तंदुलोदैर्ग्रहणिगुदरुजाशोंस्त्रवाहप्रवाहे ॥ १७ ॥

કાળીપાડ, કડાછાલ, ઈંદ્રજવ, મોથ, સુંઠ, રસાંજન, અતિવિષ, બીલીનો ગર્ભ, ધાવણીનાં ફુલ,

કડુ એ સમભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ મધ મેળવી ચોખા-ના પાણી સાથે ખાવાથી સંગ્રહણી, હરસ, ગુદની પીડા, રક્તાતિસાર અને પ્રવાહિકાને મટાડે છે.

॥ इति चूर्णाधिकारः ॥

---

## ગુટિકાધિકાર.

### કૃષ્ણ મોદક.

कृष्णा शुक्तिः कुडवमुपला मृद्विखर्जूमधूकात्व-कपत्रैलार्धपिचुमधुना मोदकः स्वर्यन्तृप्यः ॥ हिक्का-कासज्वरमदवमीश्वासमूर्च्छाक्षतास्त्रष्ठीवास्त्राढ्यानि-लतृडरुचिप्लीहपार्श्वार्तिशोषे ॥ १ ॥

પીપળ ૨ તોલા, સાકર ૪ તોલા, ખજૂર ૪ તોલા, ખારક ૪ તોલા, મહુડાનાં ફુલ ૦॥ તોલો, તજ ૦॥ તોલો, તમાલપત્ર ૦॥ તોલો, અને એળચી ૦॥ તોલો એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી મધ મેળવી મોદક કરી અગ્નિબળ આપવાથી સ્વરને સુધારે, પુષ્ટિ કરે, હેડકી, કાસ, જ્વર, મદ, ઉલટી, શ્વાસ, મૂર્છા,

ઉરઃક્ષત, બલગમમાં લોહી પડે તે, રક્તપિત્ત, આમ્લવાત, તૃષ્ણા, અરૂચિ, બરલ, પડખાંનાં શૂળ, અને શોષ એ રોગોને મટાડે.

## માણિભદ્ર મોદક.

धात्रीवेल्लाभयास्त्रिस्त्रिवृद्‌दिति वटको द्विर्गुडो माणिभद्रः श्वित्रार्शःकुष्ठगुल्मोदरकृमिकसनग्रंथ्य-रुक्श्वासमेहे ॥

આંબલા ૧ ભાગ, વાવડીંગ ૧ ભાગ, હરડે ૧ ભાગ, ધોળી નસોતર ૩ ભાગ અને ગોળ ૬ ભાગ એ ઓષધોનો ગોળમાં પાક કરી મોદક બનાવી ત્રણ ત્રણ માસાપ્રમાણે મોદક ખાવાથી કોઢ, ગુલ્મ, ઉદર, કૃમિ, કાસ, ગાંઠ, વ્રણ, શ્વાસ અને પ્રમેહ મટેછે.

## હિંગ્વાદિ ગુટિકા.

हिंगुद्विक्षारदीप्याखिलपकटुकटुपट्वैर्गुडो मातुलं-गात्कोलात्साराद्रसैर्वा ग्रहणिचलकफे दीपनः पा-चनोऽलम् ॥ २ ॥

હીંગ, સાજીખાર, જવખાર, અજમોદ, પંચ-લવણ, અને ષટ્કટુ એ સમભાગે લઈ બીજોરાના રસમાં બે માસાપ્રમાણે ગોળી વાળી દેવાથી સં-ગ્રહણી તથા કફને મટાડે છે, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરેછે અને અન્ન પચાવેછે.

## દાર્વ્યાદિ ગુટિકા.

दार्व्यब्दः षट्कटुसुरवरा वेल्लताप्यंततो द्विर्मडू-राद्वादशगुणगवापः क्षिपेत्पक्वसांद्रे ॥ पांडुः शो-फोदरकृमिहलीमक्यरुच्यग्निसादोरुस्तंभाऽर्शोग्रह-णिगलरुग्वान्स तक्रं पिवेत्तं ॥ २ ॥

દારૂહળદર, મોથ, ષટ્કટુ, દેવદાર, ત્રિફળા, હરડે, બેહેડાં, આંબળાં, વાવડીંગ, સોનામુખી એ સમભાગે લઈ તેથી બમણો મંડૂર લઈ બાર વખત ગોમૂત્રમાં (અગ્નિથી તપાવી) નાખ્યા કરવો તે ઘાટો થાય ત્યારે ઉપર લખેલા ઓષધોનું ચૂર્ણ નાખી ગોળી કરવી તે પાંડુ, સોજા, ઉદર, કૃમિ, કમળો, અરૂચિ, મંદાગ્નિ, ઉરૂસ્તંભ, હરસ, સંગ્ર-

હણીને મટાડે છે. ગળાના રોગવાળાએ આ ગોળી છાસમાં ખાવી. ૩

## સૂરણ વટિકા.

त्वक्तीक्ष्णैलं समं द्विः कृमिहकणवरा ग्रंथिता-लीसभल्लीविश्वंताल्यग्नितद्विः सुरणमहिलता द्विर्गु-डोर्शोऽग्निहान्योः ॥

તજ ૧ ભાગ, મરી ૧ ભાગ, એળચી ૧ ભાગ, વાવડીંગ ૨ ભાગ, 'પીપર ૨ ભાગ, ત્રિફળા ૨ ભાગ, પીપળીમૂળ ૨ ભાગ, તાલીસપત્ર ૨ ભાગ, ભીલામાં ૨ ભાગ, સુંઠ ૨ ભાગ, મુસલી ૪ ભાગ, ચિત્રક ૪ ભાગ, સૂરણ ૮ ભાગ, ગંડુપદી ૮ ભાગ અને ગોળ ૧૬ ભાગ. એપ્રમાણે ઔષધોની ગોળમાં ગોળી કરી સેવન કરવાથી અર્શ (હરસ) મટે છે તથા અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાયછે.

## કાંકાયન ગુટિકા.

तद्वत्कांकायनोऽप्येकपलचयकणा ग्रंथिचव्या-ग्निविश्वे द्व्येकप्रस्थाष्टपंचैकयवजमरिचार्शोयरुःप-थ्यजारं ॥ ४ ॥

પીપળ ૪ તોલા, પીપળીમૂળ ૮ તોલા, ચવક ૧૨ તોલા, ચિત્રક ૧૬ તોલા, સુંઠ ૨૦ તોલા, જ-વખાર ૨૮ તોલા, મરી ૪ તોલા, સૂરણ ૬૪ તોલા, ભીલામાં ૩૨ તોલા, હરડે ૨૦ તોલા અને જીરૂં ૪ તોલા એઓનું ચૂર્ણ કરી તેથી બમણો ગોળ નાખી ગોળીઓ કરી તેનું સેવન કર્યું હોય તો ઉપર પ્રમાણે ગુણ કરેછે.

## ત્રિજાતાદિ મોદક.

पाद्यैकत्रित्रिजातेभजलमथ कणा ग्रंथिताली-सचव्या तीक्ष्णं विश्वाभयाविट्ग्रहणिरसपयोमंद्वि-रारिष्टयूषैः ॥ पांड्वर्शःकासगुल्मग्रहणिमदगदश्वास-शोफप्रतिश्याहृत्पार्श्वार्तिप्रसेकज्वरवमिसगुडो हंति पैत्तं सखंडः ॥ ९ ॥

તજ ૧ ભાગ, તમાલપત્ર ૧ ભાગ, એળચી ૧ ભાગ, નાગકેસર ૧ ભાગ, વાળો ૧ ભાગ, પીપળ ૮ ભાગ, પીપળીમૂળ ૮ ભાગ, તાલી-સપત્ર ૪ ભાગ, ચવક ૪ ભાગ, મરી ૪ ભાગ,

મલાવરોધ હોય તો સુંઠ તથા હરડે ૪ તોલા મેળવી, એ સર્વથી બમણો ગોળ નાખી મધરસ, દુધની તર, દહીંની તર કે ચોખાના લોટની કઢીથી સેવન કરે તો પાંડુ, અર્શ, કાસ, ગુલ્મ, સંગ્રહણી, મદ, શ્વાસ, સોજા, શરદી, હૃદય, અને પડખાંનાં શૂળ, મ્હોમાંથી પડતી લાળ, જ્વર અને ઉલટી મટે. આ રોગો પિત્તપ્રધાન હોય તો અથવા પિત્તકોપ હોય તો ગોળને બદલે સાકર નાખવી.

## દીપ્યાદિ મોદક.

दीप्यग्रंथिकणोषणामरमिशी सिंध्वाग्निवेल्लं समं
वेल्लर्या दशनागराच्च विजयांशाः पंचतुल्यो गुडः ॥
विश्वाचीगरगृध्रसीगुदकटीपृष्ठार्तिजंघाभिदाः शो-
फामानिलपांडुतूनियुगुले श्लेष्मानिलेपूष्णशः ॥६॥

અજમોદ, પીપળીમૂળ, પીપળ, મરી, દેવદાર, વરીઆળી, સૈંધવ, ચિત્રક, વાવડીંગ, એ સર્વ એક એક ભાગ, વરધારો ૧૦ ભાગ, સુંઠ ૧૦ ભાગ, હરડે ૧૦ ભાગ અને સર્વની બરોબર ગોળ મેળવી ગોળી કરવી, તે ઉના પાણી સાથે લેવાથી, હાથનું

ઝલાવું, વિષદોષ, ગૃધ્રસી (પગનો વાયુ) ગુદા, કમર, વાંસાનો વાયુ, જાંઘની પીડા, સોજા, આમવાત, પાંડુ રોગ તૂની તથા પ્રતૂની (ગુદામાં કાતરણી જેવી પીડા) અને કફને મટાડે.

## તાલીસાદિ મોદક.

तालीसव्योषवृक्षाम्लजरणचविकाम्लोग्निबैल्वं त्रिजाताव्यक्षं गौडस्तुलांघ्रिः स्वररुचिकृदसौ पीनसश्वासकासे ॥

તાલીસપત્ર, સુંઠ, પીપર, મરી, આંબલીની છાલ, જીરૂ, ચવક, અમ્લવેતસ, ચિત્રક એ ઔષધો ૪ તોલા અને ત્રિજાત (તજ, તમાલપત્ર અને એળચી) ૩ તોલા. સો તોલા ગોળમાં મેળવી મોદક કરી અનુપાન તથા માત્રાપ્રમાણે સેવન કરવાથી સ્વર સારો થાય તથા શરદી, કાસ અને શ્વાસ મટે.

## શંબૂકાદિ વટિ.

शंबूकायःसितायोमलरसजपलैस्त्रिद्विसनैककैकैः

सक्षौद्रः पक्तिशूलश्वयथुजठररुक्पीनसाऽर्शोश्म-पांडौ ॥ ७ ॥

શંખની ભસ્મ તોલા ૧૨, લોહ તોલા ૮, સાકર તોલા ૨૮, મંડૂર તોલા ૪, અને રસાંજન તોલા ૪ લઈ મધમાં ગોળી કરી ખાવાથી પરિણામ શૂળ, સોજા, ઉદર રોગ, શરદી, અર્શ, પાણુવી અને પાંડુ રોગ મટેછે.

## કૈશોરક ગુગ્ગુલ.

द्रोणे प्रस्थौ गुडूच्या विपचपुरवराभ्यां च वाराधशेषं पूतं भूयो घनेऽस्मिन्क्षिप मरिचकणावेल्ल-शुंठ्युत्तमाश्च॥ शुक्त्यंशः कुंभदंत्योः पिचुयुगममृताभ्रं च कैशोरकोऽयं शोफारुग्गुल्मकुष्ठोदरखुडक-सनाल्पाग्निपांडुप्रमेहे ॥ ८ ॥

ગળો ૬૪ તોલા, ગુગળ ૩૨ તોલા, ત્રિફળા ૩૨ તોલા લઈ તે સર્વને ૧૦૨૪ તોલા પાણીમાં પકાવતાં અર્ધ પાણી રહે એટલે ગાળી ફરીથી પકાવવું. તે ઘાટું થાય ત્યારે ઉતારી ઠંડું પાડી તેમાં

મરી, પીપળ, વાવડીંગ, સુંઠ અને ત્રિફળા એ બબે તોલા લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી નાખવું. તથા નસોતર અને દંતીમૂળ ૦। તોલો અને ગળો ૪ તોલા નાખી તેની ૩ માસાપ્રમાણે કૈશોરક ગુગ્ગલ નામની ગોળીઓ થાયછે. તે સોજા, વ્રણ, ગુલ્મ, કોઢ, ઉદર, વાતરક્ત, કાસ, મંદાગ્નિ, પાંડુ અને પ્રમેહને મટાડેછે.

## યોગરાજ ગુગ્ગુલ.

वेल्लाब्दाहिंग्विभाह्वाह्टकिजरणविषा पंचकोलाजमोदा मूर्वाग्राकौंतिभार्ङ्गीद्रजकटुकट्टकाभ्यो वराद्विः पुरस्त्रिः ॥ सक्षौद्रो योगराजो ग्रहणिचलजराबीजपांड्वग्निहृत्त्वग्गुग्गुल्मे हव्रणार्शोरुचिखुडकसनापस्मृतिश्वासशोषे ॥ ९ ॥

વાવડીંગ, ધાણા, ગજપીપર, હીંગ, કાળીપાડ, જીરૂં, અતિવિષ, પંચકોલ ( પીપર, પીપળીમૂળ, ચવક, ચિત્રક અને સુંઠ.) અજમોદ, મરવો, વજ, કપીલો, ભારંગી, ઇંદ્રજવ, સરસવ અને કડુ એ સર્વેથી બમણાં ત્રિફળા અને ત્રણ ગણો ગુગળ

લઈ તેમાં મધ મેળવી ગોળીઓ કરી સેવન કરવાથી સંગ્રહણી, વાયુ, જરા, વીર્યના રોગ, પાંડુરોગ, મંદાગ્નિ, હૃદયરોગ, ત્વચાના રોગ, શૂળ, પ્રમેહ, વ્રણ, હરસ, અરૂચિ, વાતરક્ત, કાસ, અપસ્માર, (વાઈ) શ્વાસ અને શરીર સુકાવાની પીડા મટાડે છે. (આ યોગરાજ, રાસ્નાના કવાથમાં દેવાથી તમામ જાતના વાયુ મટે છે.)

## આભાદિવટક.

तुल्याभादिसठी त्रिकंटकरजोर्धाज्यः पुरो यः कफे वाते मस्तुसुरारसोष्णकफयोर्यूषानुपानो जयेत् ॥ खाज्यं गृध्रसिभंगविद्धखुडहृत्त्वग्योनिरोगांश्चलं मज्जास्नायुपदास्थिसंधिकटिदोःपृष्ठे हनौ जानुनि ॥ १० ॥

ચૂર્ણાધિકારના ૧૦ મા શ્લોકમાં કહેલા આભાદિ ચૂર્ણનાં તમામ ઔષધો, કચુરો, ગોખરૂ અને તેનું ચૂર્ણ સમભાગ, તે બરોબર ગુગળ અને ગુગળથી અર્ધ ઘી મેળવી ગોળીઓ કરવી તે, દહીંનું ઘોળવું, મધ, માંસરસ, ઉનું પાણી, દુધ અને ચોખાની

કદી એમાના હરેક અનુપાનમાં લેવાથી કફ, વાયુ, પાંગળાપણું, ગૃધ્રસી વાયુ, અસ્થિભંગ, શસ્ત્રાદિ વેધ, વાતરક્ત, હ્રદય રોગ, સ્નાયુનો રોગ, પગ, અસ્થિ, સાંધા, કેડ, પીઠ, દાઢી અને ગોઠણના વાયુને મટાડે.

## ખાદિરી ગુટિકા.

शूर्पेपां खदिरात्तुलेरिमतुलां पक्त्वा घटेत्राक्षकं पूते क्काथघनेक्षिपागरुमदापत्तंगयष्टीजतुः ॥ पुंड्रोशीरहिमांबुकट्फलचतुर्जातोत्तमापद्मकं लज्जैलेयजटाब्दयासगिरिमृद्रोधोनिशे अंजने ॥ ११ ॥

मंजिष्ठाबकुलप्रियंगुखदिरन्यग्रोधरोहेरिमंकर्पूरः कुडवं लवंगसुमनः पत्रीफलैलाद्धिमे ॥ हन्याद्वक्रगपंचसप्ततिगदानेषा गुटी खादिरी तैलं चारिममेभिरेव विपचेत्क्काथ्यौधषव्यत्ययात् ॥ १२ ॥

૨,૦૪૮ તોલા પાણીમાં ધોળા ખેરની છાલ તોલા ૮૦૦ તથા કાળા ખેરની છાલ તોલા ૪૦૦

નાખી ઉકાળતાં તોલાં ૫૧૨ પાણી રહે એટલે ઉતારી ગાળી લઈ પાછું અગ્નિપર ચડાવી ઘાટું થાય ત્યાંસુધી રાખવું. પછી તેની અંદર અગર, ધાવણીનાં ફૂલ, પતંગ, જેઠીમધ, પીપળાની લાખ, કમળ, વાળો, સુખડ, કાળોવાળો, કાયફળ, ચતુર્જાત, ત્રિફળા, પદ્મક, રીસામણીનાં મૂળ, એલવાલુક, જટામાંસી, મોથ, ધમાસો, ગેરૂ, લોદર, પઠાણીલોદર, હળદર, દારૂહળદર, સુરમો, રસાંજન, મજીઠ, બોલસરીનાં ફૂલ, ઘઉંલા, ખેરસાર, વડના અંકુર, કાળા ખેરની છાલ એ સમભાગ લઈ નાખવાં. અને કપુર ૧૬ તોલા, લવીંગ ૪ તોલા, જાયફળ ૪ તોલા, જાવંત્રી ૪ તોલા, કંકોલ ૪ તોલા નાખી ગોળી કરવી. તે મોઢાના ૭૫ રોગને મટાડે છે.

ઉપર લખેલ ઔષધનું તેલ કરવું હોયતો ધોળા ખેરની છાલ તોલાં ૪૦૦ અને કાળા ખેરની છાલ તોલા ૮૦૦ નાખી કવાથ કરી ઉપરપ્રમાણે ઔષધો નાખવાં. ચૂર્ણથી છગણું તેલ નાખી પકાવી ઠંડું થયા પછી કપુર લવીંગ પાછલ કહેલાં ઔષધો

નાખવાં. આવી રીતે તૈયાર કરેલું તેલ "ઇરિમ" કેહેવાયછે.

## કોલાદિ ગુટિ.

कोलव्योषैंदुलाजात्रिसुरभिकतुगाम्लद्रुहृद्यं द्वि-खंडं त्रिव्यंघ्रिद्वादशैकाष्टचतुरतिवमीयक्ष्मकासज्व-रास्रे ॥

બોર ૩ ભાગ, ત્રિકટુ ૨ ભાગ, કપુર ૦૧ ભાગ, કમોદ ૧૨ ભાગ, ત્રિસુગંધ (તજ, તમાલપત્ર અને એળચી.) ૧ ભાગ, વંશલોચન ૮ ભાગ, આંબલીની છાલ ૪ ભાગ એપ્રમાણે ઔષધો લઈ એ સર્વથી બમણી સાકર નાખી ગોળીઓ કરી સેવન કર-વાથી ઉલટી, ક્ષયરોગ, કાસ, જ્વર અને રક્ત-પિત્ત મટેછે.

## દંત્યાદિવટક.

कोठोऽर्शःपांडुकंडग्रहणिदशदशाहांतरा घ्नंति पथ्या विंशत्या दंतिकुंभाग्निगुडकणपलाक्षाम्रमा-न्यक्षंपिज्यः ॥ १२ ॥

નેપાળો ૪ તોલા, નસોતર ૧ તોલો, ચિત્રક ૪ તોલા, ગોળ ૩૨ તોલા, પીપળ ૧ તોલો તેમાં ૨૦ હરડે નાખી દશ ગોળીઓ કરવી તે દશ દશ દિવસને અંતરે ખાવાથી કોઢ (શરીરમાં ધોળાં ચકર થઈ રહેછે તે) હરસ, પાંડુ, ખરજ અને સંગ્રહણી એ રોગો મટેછે.

## મધુવટક.

तुल्या पथ्याब्दवेल्लत्रिकयुगचविकाग्रंथिधात्र्यो-थ कुंभश्वेतादंत्योष्टषट्त्रिःसममधुवटकः स्तंभनो-ष्णांबुपानः ॥ पांड्वर्शःशोथगुल्मज्वरजठरजराल्पा-ग्निमेहक्षयाक्षित्वग्रुग्दाहभ्रमाश्वव्रणकसनमहारुग्ग्र-हण्यामवाते ॥ १४ ॥

હરડે, મોથ, વાવડીંગ, તજ, તમાલપત્ર, એ-ળચી, સુંઠ, પીપળ, મરી, ચવક, પીપળીમૂળ, આં-બળાં ૧ ભાગ, નસોતર ૮ ભાગ, સાકર ૬ ભાગ, દંતીમૂળ ૩ ભાગ એપ્રમાણે ભાગથી ઔષધો લઈ ગોળીઓ કરી તેનું સેવન કરવાથી રેચ લાગેછે તે

ઉનું પાણી પીવાથી બંધ પડેછે. આ ગોળીઓથી, પાંડુરોગ, અર્શ, સોજા, ગુલ્મ, જ્વર, ઉદરરોગ, જરા, મંદાગ્નિ, પ્રમેહ, ક્ષયરોગ, નેત્રરોગ, ત્વચારોગ, દાહ, ભ્રમ, પથરી, વ્રણ, કાસ, મહાશૂળ, સંગ્રહણી અને આમવાત મટેછે.

## ઓજસ્કરી ગુટિકા.

क्षीराज्येक्षुविदारितित्तिरिरसार्घाढ्येकपात्रांजलि प्रस्थे सिध्यति पिष्टमिक्षुसलिलैः खर्जूरविंशात्युतम् ॥ न्यस्येज्जीवनचारमाधवतुगायष्ट्याक्षमज्जोपला कृष्णं पंचचतुश्चतुर्द्विचरणैकत्रिंशदकोम्रिकं ॥ १९ ॥

तल्लेहे शिशिरे मधुद्विकुडवं मुष्टिं च जीरोषणापित्तासृक्क्षतयक्ष्मबीजचलरुग्घ्नी सा स्वरोजस्करी ॥

દુધ ૪ શેર, ઘી ૨ શેર, ગોળ ૮ શેર, વિદારીકંદ ૦ાા શેર, અને તેતરના માંસનો રસ ૨ શેર એકત્ર કરી ઉનું કરવું. તે શીજી ગયા જેવું થાય એટલે ૨૦ ખારેક લઇ શેરડીના રસમાં નાખવી

અને તેની અંદર જીવનીયગણનાં ઔષધો તોલા ૨૦, ચારોલી તોલા ૧૬, મહુડાનાં ફુલ તોલા ૧૬, વંશલોચન તોલા ૮, જેઠીમધ તોલો ૧, બેહેડાંનાં બીજની અંદરની મજ્જા તોલા ૪, સાકર તોલા ૧૨૦, અને પીપળ તોલા ૪ નાખવી. મધ તોલા ૩૨, જીરૂં તથા મરી તોલા ૪ ઠંડું થયા પછી નાખી ગોળીઓ કરવી. તે ગોળીઓ, રક્તપિત્ત, ઉરઃક્ષત, ક્ષયરોગ, શુક્રરોગ, ઋતુરોગ, વાયુરોગને મટાડે છે તથા સ્વર સારો કરી શરીરમાં તેજ લાવેછે.

### અંજની ગુટિકા.

लोध्राग्न्यापटुयष्टितुत्थरसजं व्योषं प्रपौंड्रं कृमि-
च्छित्ताम्रेंद्रजलं स्तनाजबद्धकैश्चक्षुर्द्वगन्यांजनं॥१६

इति बोपदेवकृतायां शतश्लोक्यां गुटिकाधिकारो द्वितीयः ॥ २ ॥

લોદર, ત્રિફળા, સૈંધવ, જેઠીમધ, મોરથુથુ, રસાંજન, ત્રિકટુ, ધોળુંકમળ, વાવડીંગ, તામ્ર, એ ઔષધો એકઠાં કરી ખરલ કરી વરસાદના પા-

ણીથી ગોળીઓ કરી સ્ત્રીના દુધમાં, બકરીના દુ-
ધમાં કે ફનસના ફુલના રસમાં આંજવાથી નેત્રના
સર્વ રોગ મટેછે.

ઇતિ ગુટિકાધિકારઃ.



## અથ અવલેહાધિકારઃ

### કુષ્માંડાવલેહ.

स्विन्नां भृष्टाज्यमान्योः कुसुमफलतुलां तुल्य-
खंडां च पक्त्वा व्याम्रैर्न्योषत्रिजाताह्लकजरणग-
जैः क्षौद्रमान्यावलेहः ॥ कासश्वासक्षतास्त्रक्षयव-
मथुतमस्तृड्ज्वरे स्वर्यवृष्यो बल्यो वर्ण्यश्च मूढान-
लचलगुदजे सूरणः पक्क एवं ॥ १ ॥

કોળાંની છાલ ઉતારી અંદરનો ગર્ભ તોલા ૪૦૦
લઇ તેને ખમણીથી બારીક ભુકો કરી ૧૬ તોલા
ઘીમાં સેકી સાકર તોલા ૪૦૦ નાખી પાક કરવો
તે સિદ્ધ થયા પછી ત્રિકટુ, ત્રિજાત, ધાણા, જીરૂં,

નાગકેસર એ સર્વ મળી ૮ તોલા લઇ તે પાકમાં નાખવાં. તે થંડું થયા પછી ૧૬ તોલા મધ નાખી અવલેહ કરવો. આ અવલેહ શ્વાસ, ઉરઃક્ષત, રક્તપિત્ત, ક્ષયરેાગ, ઉલટી, નેત્રના રેાગ, તૃષા અને જ્વરને મટાડે છે, સ્વરને સુધારે છે, પુષ્ટિ કરેછે, બળ તથા તેજ વધારે છે. મંદાગ્નિ, વાતરેાગ, અને અર્શને (કેાળાના બદલામાં) એજ ઓષધેા-થી કરેલેા સૂરણપાક ઉપલા દરદોને મટાડે છે.

## અગસ્તિ હરીતકી અવલેહ.

शंखाह्वादशमूलपुष्करसठीयासः स्वगुप्ताबलापा-मार्गेभकणामृतौषधत्रृकी ग्रंथ्यग्निभार्ङ्गी रसा ॥ व्यामाप्रापथ्यशतं यवाढकमपां पंचाढकं चायवस्वे-दात्पाच्यमिमाः शिवाः स च रसो गौडी तुलात्रयं-जलिः ॥ २ ॥ कृष्णातैलघृतात्पुनः कुडविकाक्षौ-द्रैरगस्त्याभया कासाऽर्शोग्रहणीक्षयज्वरजराश्वा-सप्रतिश्यारुचौ ॥

શંખાવળિ, દશમૂળ (શાલવણ, પીલુડી, ઉભી

ભોરીંગણી, બેઠી ભોરીંગણી, ગોખરૂ, બીલી, અરણી, અરલુ, પાટલ, કાશ્મરી ), એરડાનું મૂળ, કચુરો, ધમાસો, કૌચાં, બળદાણા, અઘેડો, ગજપીપળ, ગળો, સુંઠ, કાળીપાડ, પીપળીમૂળ, ચિત્રક, ભારંગી, રાસ્ના એ દરેક ઔષધ આઠ આઠ તોલા, હરડે નંગ ૧૦૦, તથા જવ તોલા ૨૫૬ લઈ પાણી તોલા ૧૨૮૦ માં પકાવવું. તે જવ પાકી જાય ત્યારે તેને કહાડી લઇ હરડે પકાવી તે કવાથ ગાળી લઇ હરડેમાંથી બીજ કહાડી લઇ તે હરડે વાટી તેની અંદર નાખવી. તેમાં ૪૦૦ તોલા ગોળ નાખી તે કાઢો પકાવવો. તે ચાટવા જેવો થાય ત્યારે ઉતારી લઇ થંડો કરી પીંપળ તોલા ૧૬, સરસીયું તેલ તોલા ૧૬, ઘી તોલા ૧૬ અને મધ તોલા ૧૬ નાખી બરણી ભરી રાખવી. તે અવલેહ, કાશ, અર્શ, સંગ્રહણી, ક્ષય, જવર, જરા, શ્વાસ, શરદી અને અરૂચિ મટાડેછે.

### આર્દ્રકાવલેહ.

दीप्यायोब्दघनात्रिजातजरणाधोम्रैर्गुडाद्रात्तुला-
पाकः पीनसशोफशूलकसनाशोंयक्ष्मगुल्मज्वरान् ३

અજમોદ, લોહભસ્મ, મોથ, ધાણા, ત્રિજાત, જીરૂ, એ બબે તોલા લઇ ગોળ તોલા ૨૦૦ તથા આદુના કડકા ૨૦૦ તોલા લઇ ઉપર પ્રમાણે અવલેહ કરે તો તેથી પીનસ, સોજો, શૂળ, કાસ, અર્શ, ક્ષયરોગ ગુલ્મ અને જ્વર મટે છે.

## ભાર્ગીશિવા નામાવલેહ.

द्विद्रोणेपां दशजटतुलां तुल्यभार्ङ्गीं पचेत्तत्पादं भूयोभयगुडशते न्यस्य भार्ङ्गीं शिवाख्या ॥ त्र्यैकाष्ठाम्रत्रिकटुकचतुर्जातमध्वन्विताल‍ं हिक्काशोषश्वसनकसनैकाहिको पीनसघ्नी ॥ ४ ॥

દશમૂળ તોલા ૪૦૦, ભારંગી તોલા ૪૦૦, પાણી તોલા ૨૦૪૮ માં પકાવવું તેનો ચોથો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી ગળી લઈ ગોળ તોલા ૪૦૦ તથા હરડે તોલા ૪૦૦ નાખી પકાવવો. તે ઘાટો થાય એટલે થંડો પાડી ત્રિકટુ તોલા ૧૨, ચતુર્જાત તોલા ૪, મધ તોલા ૩૨, એ ઔષધો નાખી અવલેહ કરી ખાવાથી હેડકી, શરીરનું સુકાવું, શ્વાસ, કાસ, એકાંતરીઓ તાવ અને પીનસ મટે છે.

## કંસહરીતકી નામાવલેહ.

कंसेपां दशमूलजे गुडतुला पथ्याशतं पाचितं
कर्षांशं त्रिकटु त्रिजातयवजं प्रस्थार्धमध्वन्वितं ॥
शोफामानिलगुल्ममेहकृशताश्वासाम्लकासारुचौ वै-
वर्ण्यज्वरशुक्रमूत्रगुदरुक्स्त्रीहानि कंसाभया ॥ ९ ॥

દશમૂળ તોલા ૬૪, અને હરડે નંગ ૧૦૦ લઈ પાણી તોલા ૧૦૨૪ માં પકાવવું તે કંસ એટલે ૨૫૬ તોલા પાણી રહે ત્યારે ઉતારી તેમાંથી હરડે કાઢી ૪૦૦ તોલા ગોળ નાખી પકાવવું તે ધાટું થાય એટલે ઉતારી ત્રિકટુ, ત્રિજાત અને જવખાર એ એક એક તોલો, અને મધ તોલા ૩૨ નાખી અવલેહ કરી ખાવાથી સોજા, આમવાત, ગુલ્મ, પ્રમેહ, દુર્બળતા, શ્વાસ, અમ્લપિત્ત, કાસ, અરૂચિ, વિવર્ણતા, જ્વર, ધાતુરોગ, મૂત્રરોગ, ગુદરોગ, અર્શ અને બરલ મટે છે.

## વાસાહરીતકીઅવલેહ.

वासावारिद्धितुलसिकतार्द्धाभयापात्रपाको मा-
नीशुक्त्यंजलिपलयुतः क्षौद्रकृष्णातुगाभ्यः ॥ चा-

तुर्जातादितित्रृषशिवा हंति सा गुल्महृद्रुकासश्वा-
सक्षयजठरतृड्विद्रधीन् पीनसास्त्रं ॥ ६ ॥

અરડુસાને. રસ તોલા ૮૦૦, સાકર તોલા ૪૦૦ અને હરડેનો ભુકો તોલા ૨૫૬ નાખી પકાવવો તે ધાટો થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં મધ તોલા ૩૨ પીપળ તોલા ૨ વંશલોચન તોલા ૧૬ અને ચતુ-ર્જાત તોલા ૪ નાખી અવલેહ કરવો તે ગુલ્મ, હ્રદયરોગ, કાસ, શ્વાસ, ક્ષયરોગ, ઉદરરોગ, તૃ-ષ્ણા, વિદ્રધિ, પીનસ અને રક્તપિત્તના વિકારને મટાડે છે.

## ચિત્રકહરીતકીનામાવલેહ.

पक्त्वा पंचतुलां गुडामलशिखी छिन्नादशांध्यं-
भसां पथ्यापात्रवतीकृतां शिखिशिवाव्योषाच्चतु-
र्जातकात् ॥ क्षौद्राच्च त्रिपलांजलिद्विकुडवैः क्षारा-
च्च शुक्त्या युता शोफार्शःयक्षकुष्ठपीनसकृमि-
श्वासांत्रगुल्माग्निकृत् ॥ ७ ॥

ગોળ તોલા૪૦૦, આંબળાંનો રસ તોલા૪૦૦,

ચિત્રકરસ તોલા ૪૦૦, ગળો તોલા ૪૦૦, દશમૂળનો કવાથ તોલા ૪૦૦, અને હરડેનો ભુકો તોલા ૨૫૬ લઇ પકાવવો તે અવલેહ જેવો થાય ત્યારે ઉતારી ત્રિકટુ તોલા ૧૨, ચતુર્જાત તોલા ૧૬, મધ તોલા ૩૨ અને જવખાર તોલા ૨ નાખી સિદ્ધ કરેલો અવલેહ સેવન કરવાથી સોજા, અર્શ, ક્ષય, કોઢ, પીનસ, કૃમિ, શ્વાસ, અંત્રવૃદ્ધિ ( સારણ ) અને ગુલ્મ, મટાડે છે તથા અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે.

## દંતીશિવાનામાવલેહ.

द्रोणेपां पच पंचविंशतिशिवादंत्याग्निनोर्द्धा तुलां
तत्प्रस्थं सशिवं तुलांघ्रिकगुडं कुंभांजलिं षट्पिचुः ॥
व्योषात्तैलपले पुनर्द्विपलिकं क्षौद्रेति दंतीशिवात्वक्-
पांडूदरशोफहृद्ग्रहणिरुग्गुल्मक्षयार्शोज्वरे ॥ ८ ॥

હરડે નંગ ૨૫, દંતીમૂળ તોલા ૨૦૦, ચિત્રક તોલા ૨૦૦ લઇ પાણી તોલા ૧૦૨૪ માં પકાવી ૬૪ તોલા પાણી રહે ત્યારે ઉતારી દંતીમૂળ અને ચિત્રક કહાડી લઇ, હરડેનાં બીજ કહાડી લઇ તે કાઢાની અંદર રાખવી. તેમાં ગોળ તોલા ૧૦૦

નાખી પકાવવો તેમાં નસોતર તોલા ૧૬, ત્રિકટુ ૬ તોલા તેલ પલ ૨ (૮ તોલા) નાખી અવલેહ કરવો, તે થંડું થાય ત્યારે મધ તોલા ૮ નાખી તૈયાર કરવો. તે અવલેહ, ત્વચાના રોગ, પાંડુ, ઉદરરોગ, સોજા, હૃદયના રોગ, સંગ્રહણી, ગુલ્મ, ક્ષય, અર્શ અને જ્વરને મટાડે છે.

## વ્યાઘ્રીપથ્યાવલેહ.

पथ्याव्याघ्र्योः पत्र शतयुगं वारिकुंभे पुनस्तत्पात्रं पथ्यागुडशतमियं चार्धषट्षट्चतुर्भिः ॥ क्षारक्षौद्रत्रिकटुकचतुर्जातबिल्वैः समेता व्याघ्रीपथ्या जयति कसनश्वासशोषप्रतिश्याः ॥ ९ ॥

હરડે નંગ ૧૦૦ અથવા તોલા ૪૦૦, બેઠી ભોરીંગણી તોલા ૪૦૦, પાણી તોલા ૧૦૨૪ માં પકાવવી પાણી ચોથો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી ભોંરીંગણી કહાડી લઈ, હરડેનાં બીજ કહાડી ભુકો કરી તે, ગળી લીધેલા કાઢામાં નાખી તેમાં ગોળ તોલા ૪૦૦ જવખાર તોલા ૨ મધ તોલા ૨૪ ત્રિકટુ તોલા ૨૪ અને ચતુર્જાત તોલા ૧૬

નાખી તૈયાર કરવેા. તે અવલેહ, કાસ, શ્વાસ, શેાષ અને શરદી મટાડે છે.

### રિંગણીઅવલેહ.

क्वाथ्य व्याघ्रितुलावहः पुनरिदं पात्रं घृतं प्रस्थिकं व्यक्षाग्रंथ्यमृताग्नियासरसनाव्योपाब्दशृंगीद्विजा ॥ मत्स्यंड्या पलविंशतिर्मधुतुगाकृष्णा त्रिमान्यान्वितो लेहो हृद्ग्रहगुल्महिध्मकसनश्वासार्शसां नाशनः ॥ १० ॥

બેઠી ભોરીંગણી તોલા ૪૦૦, પાણી તોલા ૧૦૨૪ માં નાખી પકાવી ચેાથેા ભાગ પાણી ( તેાલા ૨૫૬ ) રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લઇ તેમાં સાકર તેાલા ૬૪ તથા ઘી તેાલા ૬૪ નાખી પકાવવેા. તે પછી પીપળીમૂળ, ગળેા, ચિત્રક, ધમાસેા, રાસ્ના, ત્રિકટુ, મેાથ, કાકડાશીંગી, ભારંગીનાં મૂળ એ ઓષધેા બબે તેાલા લઇ ચૂર્ણ કરી નાખવું. તે અવલેહ થયા પછી ઉતારી થંડેા પાડી મધ તેાલા ૩૨, વંશલેાચન તેાલા ૩૨ અને પીપળ તેાલા ૩૨ નાખી તે અવલેહ સેવન કરવાથી હૃ-

હૃદયરોગ, ગુલ્મ, હેડકી, કાસ, શ્વાસ, અને અર્શને મટાડે છે.

## કુટજાષ્ટકાવલેહ.

पक्त्वार्द्रात्कुटजात्तुलां जलघटेऽष्टांशे पुनः पालिकैः पाठाशाल्मलिधातकीघनविषा लज्जामबिल्वैः सह ॥ लिह्यात्तत्कुटजाष्टकं जलगवाजाक्षीरमंडानुपोतीसारग्रहणीमसृग्दरमसृक्पित्तासृगर्शो जयेत्॥

લીલી કડાછાલ તોલા ૪૦૦ ને પાણી તોલા ૧૦૨૪ માં પકાવી, પાણીનો આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ગાળી લઈ પાછો અગ્નિ ઉપર ચડાવી ઘાટો થાય ત્યારે તેની અંદર કાળીપાડ, સીમળાનાં મૂળ, ધાવણીનાં ફુલ, મોથ, અતિવિષ, રીસામણીનાં મૂળ, અને બીલીનો ગર્ભ એ ઔષધો પ્રત્યેક ૪ તોલા નાખવાં. તે અવલેહ, પાણી, ગાયનું દુધ, બકરીનું દુધ અને ચોખાના મંડના અનુપાનથી ખાવામાં આવે તો અતિસાર, સંગ્રહણી, રક્તપ્રદર, રક્તપિત્ત અને રક્તાર્શને મટાડે છે.

## ખદિરાવલેહ.

गायत्रीरिमरोध्रपुंड्रसुमनाजंबूसमंगावृषा श्रेष्ठा यष्टिपचंपचान्यतमतो द्रोणे तुलार्द्धं पचेत् ॥ तत्पादं पलिकैः पुनः सखदिरैर्भूनिंबदार्वीरिमैर्भूयः पादिकगैरिकं मधुसितायुक्ता स्युरास्यामये ॥१२॥

ધોળા ખેરની છાલ, કાળા ખેરની છાલ, લોદર, કમળ, જાઈનાં પાન, જાંબુની છાલ, મજીઠ, અરડુસો, ત્રિફળા, જેઠીમધ, દારૂહળદર, ( અગર અકલકરો. ) એ બેમાંનું એક ઔષધ; એપ્રમાણે તમામ ઔષધો તોલા ૨૦ લઇ, પાણી તોલા ૧૦૨૪ માં પકાવવાં. તેનો ચોથો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લઇ તેની અંદર ધોળો ખેરસાર, કરીઆતું, દારૂહળદર, કાળો ખેરસાર, એ દરેક ઔષધ ચાર ચાર તોલા તથા ચતુર્થાંશ ગેરૂ નાખી ચાટવાજેવું ધાટું થાય ત્યાંસુધી પકાવી તેમાં સાકર તથા મધ મેળવી સેવન કર્યાથી મોઢાના સર્વ રોગ મટેછે.

### કલ્યાણકાવલેહ.

त्रिप्रस्थामलकीरसाद्गुडतुलार्द्धं च त्रिवृत्तैलयो-
र्मान्यौ पंचपटुद्विदीप्यहपुषाजाजीवराषट्कटु ॥
पाठाह्लाकणवेल्लमाक्षिकमयं लेहस्त्रिजातीव्रणस्त्व-
ग्बीजोदरमेहरुग्ग्रहणिपांड्वर्शःसु कल्याणकः॥१३॥

આંબળાંનો રસ તોલા ૧૯૨, ગોળ તોલા ૨૦૦ નસોતર તોલા ૩૨, તેલ તોલા ૩૨, પંચલવણ તોલો ૧, જવાન તોલો ૧, અજમોદ તોલો ૧, હોંસ તોલો ૧, જીરૂં તોલો ૧, ત્રિફળા તોલો ૧, ષટ્કટુ તોલો ૧, કાળીપાડ તોલો ૧, ધાણા તોલો ૧, પીપળ તોલો ૧, વાવડીંગ તોલો ૧ એ પ્રમાણે નાખી અવલેહની રીત પ્રમાણે અવલેહ કરવો. તે પછી ત્રિજાતકના ચૂર્ણ સાથે સેવન કરવાથી વ્રણ, કોઢ, વીર્યરોગ, આર્ત્તવ રોગ, ઉદર રોગ, પ્રમેહ, સંગ્રહણી, પાંડુ અને અર્શને મટાડે છે.

### ચ્યવનપ્રાશાવલેહ.

द्राक्षैलाब्ददशांघ्रिजीवनबलाशृंग्यज्जटायःकणा-
पथ्याकाकनसाब्जपुष्करसठी छिन्ना विदारीवृषं ॥

वर्षाभूहिममाम्रिकं जलघटे धात्रीशतैः पंचभिः प्रस्थे
व्यस्थिशिवायुतं यमकतो द्वीषट्पले भर्जितं ॥१४॥
सश्वेतार्द्धतुलं पचेन्मधुतुगाकृष्णाचतुर्जातषट्द्विद्वि-
व्येकपलान्वितश्च्यवनकप्राशो जरामृत्युजित् ॥ का-
सश्वासखुडज्वरक्षयवमीहृन्मूत्रशुक्रार्तिजित् ॥

દ્રાખ, એળચી, મેાથ, દશમૂળ, જીવનીયગણુ, બળદાણા, કાકડાશીંગી, ભાેંય આંબલી, લેાહ, પીપળ, હરડે, કાયફળ, કમળ, એરંડાનું મૂળ, કચુરેા, ગળાે, વિદારીકંદ, અરડુસાે, સાટાેડી, અને ચંદન એ પ્રત્યેક ચાર ચાર તાેલા લઇ પાણી તાેલા ૧૦૨૪ માં નાખવાં તેની સાથે આંબળાં નંગ ૫૦૦ નાખી કાઢાે કરવાે. ૬૪ તાેલા પાણી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી લેવાે. આંબળાંનાં બીજ કાહાડી નાખી તેનાે ભુકાે ઘી તાેલા ૨૪ તથા તેલ તાેલા ૨૪ માં પકાવવાે તે ઘાટાે અવલેહ થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં મધ તાેલા ૨૪, વંશલાેચન તાેલા ૮, પીપળ તાેલા ૮ અને ચતુર્જાત એક પલ ( ચાર તાેલા ) નાખી સિદ્ધ કરવાે. આ ચ્યવનપ્રાશ નામનાે અવ-

લેહ, જરા, મૃત્યુ, કાસ, શ્વાસ, વાતરક્ત, જ્વર, ક્ષય, ઉલટી, હૃદ્રોગ, મૂત્ર અને વીર્યના દોષને મટાડે છે.

### અક્ષાવલેહ.

सक्षौद्रोऽक्षशताजमूत्रशतजः कासोत्कफश्वा-
सहा ॥ १९ ॥

બેહેડા નંગ ૧૦૦, બકરીનું મૂત્ર તોલા ૪૦૦ લઈ તેમાં ઉકાળી અવલેહ તઈયાર થાય ત્યારે મધ મેળવી સેવન કરે તો કાસ અને કફયુક્ત શ્વાસને મટાડે છે.

### પંચજીરકાવલેહ.

जीराह्वामिशिमेथिदीप्यहपुषा षट्कट्वविश्वं पृ-
थुर्वंदाशीतकदीप्यवेल्लबदरं श्यामाभयानागजं ॥
बैल्वं क्षीरगुडाज्यभाजनतुलार्धप्रस्थपक्वं चतुः-
कंपिल्लौषधकृष्णजीरमबलार्तिं पंचजीरो जयेत् १६
इति बोपदेवपंडितविरचितायां शतश्लोक्यां अव-
लेहाधिकारस्तृतीयः ॥ ३ ॥

જીરૂ, ધાણા, વરીઆળી, મેથી, અજમોદ, હોંશ,

ષટ્કટુ, સુંઠ, બહુફળી, બાંદગુળ, અળસી, જવાન, વાવડીંગ, બોર, નસોતર (કિંવા ધઉંલા) હરડે, નાગભસ્મ, (સીસાની ભસ્મ) એ સર્વ ઓષધો તોલા ચાર ચાર પ્રમાણે દુધ તોલા ૨૫૬, ગોળ તોલા ૨૦૦, ઘી તોલા ૬૪ માં પકાવી અવલેહ કરવો તેની અંદર કપીલો તોલા ૪ મીલાવી સેવન કરવાથી સ્ત્રીરોગ સર્વ મટેછે.

ઈત્યવલેહાધિકારઃ

---

## (૪) અથઘૃતાધિકાર.

### ષટ્પલ ઘૃત.

शुक्तयंशैर्बिडपंचकोलहपुषाजीराजमोदोद्भिदा-
जाजीहिंगुकरंजसिंधुरुचकक्षारैः पचेत्सर्पिषः ॥ प्र-
स्थं पात्रिकविश्वसारबदरांभो मस्तुशुक्तैर्ज्वरेल्पा-
ग्नौ पीनसगुल्ममेहक्रमिरुक्पांडुक्षये षट्पलं ॥ १ ॥

બીડલવણ તોલા ૨, પંચકોલ તોલા ૨, હાંસ તોલા ૨, જીરૂ તોલા ૨, અજમોદ તોલા ૨, ઉદ્ભિદ લવણ તોલા ૨, કાળીજીરી તોલા ૨, હીંગ

તોલા ૨, જવખાર તોલા ૨ લઈ ઘી તોલા ૬૪ સુંઠનો કાઢો તોલા ૬૪, દાડમનો રસ તોલા ૬૪, બોરનો કાઢો તોલા ૬૪ અને દહીંનું ઘોળવું તોલા ૬૪ નાખી પકાવવું. તે ૧ શેર ઘી રહે ત્યારે ઉતારવું તે ઘી, જ્વર, મંદાગ્નિ, પીનસ, ગુલ્મ, પ્રમેહ, કૃમિ, પાંડુ અને ક્ષયને મટાડેછે.

## વજ્ર ઘૃત.

द्विन्याद्याग्नित्रिकटुकटुकाकुंभदंतीविषोग्रा श्रेष्ठा पाठाग्र्वधकरतलैः स्नुक्पयोमुष्टिपिष्टैः ॥ सर्पिः प्रस्थं पचय जयति श्वित्रहिध्मारमगुल्मप्लीहाकुष्ठं कठिनजठरे स्नेहरेकी च वज्रं ॥ २ ॥

ભોરીંગણી, ચિત્રક, ત્રિકટુ, કડુ, નસોતર, દંતીમૂળ, અતિવિષ, વજ, ત્રિફળા, કાળીપાડ, ગરમાળો, એ ઔષધો બબે તોલા લઈ ચાર તોલા થોરના છીરમાં ભીંજાવી ઘી તોલા ૬૪ માં નાખી પકાવવું. તે ઘી ધોળો કોઢ, હેડકી, પથરી, ગુલ્મ, બરલ, કોઢ, ગુલ્મ એ રોગો મટાડેછે. આ ઔષધ સ્નેહન તથા રેચન છે.

## રાસ્નાદિ ઘૃત.

रास्नासारषड्रूषणत्रिलवणक्षारद्विधात्रीवृकीभा-
र्ङ्गीयासबलाम्लवेल्लबृहतीद्राक्षाभयापौष्करैः ॥ दी-
प्योग्राब्दसुरर्द्धिशृंगिसटिकावृश्चीकयुग्गोक्षुरैर्हि-
ध्माश्वासहतस्वराग्निकसने व्याघ्र्यंभसाज्यं शृतं॥२॥

રાસ્ના, દાડમની છાલ, ષટ્કટુ, ત્રિલવણ (સૈંધવ, સંચળ ને બીડલવણ) જવખાર, આંબળાં, ભુંઈ આંબળી, કાળીપાડ, ભારંગીનાં મૂળ, ધમાસો, બળદાણા, અમ્લવેતસ, વાવડીંગ, ભોરીંગણી, દ્રાખ, હરડે, એરડાનાં મૂળ, જવાન, વજ, મોથ, દેવદાર, ઋદ્ધિ, કાકડાશીંગી, કચુરો, ધોળી સાટોડી, રાતી સાટોડી, અને ગોખરૂ એ સમભાગે લઈ ભોરીંગણીના કાઢામાં ઘી પકાવી સિદ્ધ કરવું તે હેડકી, શ્વાસ, સ્વરભેદ, મંદાગ્નિ અને કાસને મટાડે છે.

## કલ્યાણ ઘૃત.

गोप्यौ पर्ण्यौ निशेरुङ्नतहिमबृहतीसारताली-
सदंतीश्रेष्ठैंद्री पद्मकैलोत्पलसुरविकसैलेयवेल्लेभकौं-

त्यः ॥ स्त्रीदीप्योग्राब्दजातीमुकुलमिति कल्याणकाज्यं कंडूमूर्च्छास्त्रपांडुज्वरगरकसनाका-दशोफेषु पुत्र्यं ॥ ४ ॥

ધોળી ઉપલસરી, કાળી ઉપલસરી, સાલવણ, પીલુડી, હળદર, દારૂહળદર, કઠ, તગર, સુખડ, ભોંરીંગણી, દાડમ, તાલીસપત્ર, દંતીમૂળ, ત્રિફળા, કડુવૃંદાવન, (ઇંદ્રવારૂણી) પદ્મકાષ્ઠ, એળચી, કમળ, દેવદાર, મજીઠ, સુગંધીવાળો, વાવડીંગ, નાગકેસર, કપીલો, ઘઉં, અજમા, વજ, મોથ, અને જાઇનાં ફૂલ એ ઔષધો સમભાગે લઈ તેનું ઘી પકાવવું. તે ખરજ, મૂર્છા, રક્ત, પાંડુ, જ્વર, વિષ, કાસ, ઉન્માદ, અને સોજા મટાડેછે તથા પુત્ર આપેછે.

## ફળ ઘૃત.

मंजिष्ठाकुष्टकौंतीमधुकनतासितोऽग्राजमोदाऽश्वगंधामेदे पद्माह्वदंतीवृषभवरिवराजीवकादारुवीरे ॥ व्याद्यौ द्राक्षाब्दहिंगूत्पलहिमकटुकाल-

नेशोतैः सिद्धं क्षीरे फलाज्यं शिशुयुवयु-
भूतशुक्रार्तवार्तौ ॥ १ ॥

મજીઠ, કઠ, કપીલો, જેઠીમધ, તગર, સાકર, વજ, અજમોદ, આંસોદ, મેદા, મહામેદા, પદ્મકાષ્ઠ, દંતીમૂળ, અરડૂસો, શતાવરી, ત્રિફળા, જીવક, દેવદાર, કાકોળી, ક્ષીરકાકોળી, ઉભી ભોરીંગણી, બેઠી ભોરીંગણી, દ્રાખ, મોથ, હીંગ, કમળ, સુખડ, કડુ, ધોળી રીંગણી, એળચી, હળદર, અને દારૂહળદર એ ઔષધો સમભાગે લઈ તેથી ચારગણું ઘી અને ઘીથી ચારગણું દુધ લઈ પકાવવું. તે ફક્ત ઘી રહે ત્યારે ઉતારી ખાવું. તેથી બાળરોગ મટે, પુરૂષનું વીર્ય શુદ્ધ થાય અને સ્ત્રીઓનો આર્ત્તવ શુદ્ધ થાય.

### પંચગવ્ય ઘૃત.

समाह्वा दशमूलपुष्करवरा भार्ङ्गीन्द्रनीलीनिशे
मूर्वापाटयवासफल्गिवभकणास्तिक्तार्ग्वधास्तज्जले ॥
मूर्वाकुंभकिरातपुष्करत्रूकीभूतीकदंत्यौ निशे गो-
ष्यौ रोहिषयासवेल्लमदयंत्युग्रा गजाह्वा द्विजा

॥ ६ ॥ तिक्ता व्योषमृदग्निनीलिनिचुलास्तैः पंच-गव्यं पचेत्पांड्वार्शोज्वरशोथगुल्मजठरापस्मारकासक्षये ॥

સપ્તપર્ણ, દશમૂળ, એરડાનું મૂળ, ત્રિફળા, ભારંગી, ઇંદ્રજવ, ગળી, હળદર, દારૂહળદર, મુરૂમાંસી, અઘેડો, ધમાસો, કાળા ઉંબરાનાં પાન, ગજપીપળ, કડુ, અને ગરમાળાનો ગર્ભ, તેનો કાઢો કરી તેમાં મુરૂમાંસી, નસોતર, એરડાનું મૂળ, કાળીપાડ, કરીઆતું, સુગંધી રોહીસખડ, બે જાતનું દંતીમૂળ, હળદર, દારૂહળદર, રોહિસંગવત, ધમાસો, વાવડીંગ, જાઈનાં ફૂલ, વજ, ગજપીપળ, ભારંગી, કડુ, ત્રિકડુ, ખડી, ચિત્રક, ગળીનાં પાન, અને લીંબડાનું મૂળ એ સર્વ ઓષધ, પંચગવ્ય તથા તે સાથે ઘી નાખી પકાવવું. તે ખાવાથી પાંડુ, અર્શ, જ્વર, સોજા, ગુલ્મ, ઉદર, અપસ્માર, કાસ અને ક્ષય મટેછે.

### બિંદુ ઘૃત.

धात्रीतोयसुधापयोंजलिपले सिंध्वर्धशाणं त्रि-

घृत् कंपिल्ले द्विपदे जले जठारिणे विंद्वाज्यमार्नी पचेत् ॥ ७ ॥

આંબળાંનો રસ તોલા ૧૬, નિવડુંગ (અથવા ગળો) નું પાણી તોલા ૪, સૈંધવ માસા ૨, નસોતર તોલા ૨, કપીલો તોલા ૨ અને ઘી તોલા ૩૨ એપ્રમાણે ઓષધોથી પકાવેલું ઘી સર્વ ઉદરરોગને મટાડે છે.

## જાત્યાદિ ઘૃત.

जातीनिंबपटोलपत्रकटुकातुत्थाद्विपीतारुणा गोपीसिक्थकरंजबीजमधुकोशीराज्यमुग्रे व्रणे ॥

જાઈનાં પાન, લીંબડાનાં પાન, કડવી ધીસોડી, કડુ, મોરથુથુ, હળદર, દારૂહળદર, મજીઠ, ઉપલસરી, મીણ, કરંજનાં બી, જેઠીમધ, અને વાળો એ ઘીમાં પકાવી વ્રણમાં લગાવવાથી ગમે તેવો વ્રણ હોય તેને મટાડેછે.

## ચાંગેરી ઘૃત.

कृच्छ्राशोंग्रहणीकफानिलगुदार्तावष्टभागो घृतं चांगेरीरसदध्नि पंचकटुदीप्यालात्ककीश्रीसुरैः ॥८॥

પંચકટુ, અજમા, ધાણા, કાળીપાડ, બીલી, દેવદાર, એ ઔષધ લુણીનો રસ તથા દહીમાં પકાવેલ ઘી, મૂત્રકૃચ્છ્ર, અર્શ, સંગ્રહણી, કફ, વાયુ અને ગુદભ્રંશ ( આમણુ ) ને મટાડેછે.

## ધન્વંતરી ઘૃત.

वृश्चीवौवोढदंतीसुरवरुणकपित्थाभयार्कोग्न्यरुस्नुङ्मूलेपूतीदशांघ्र्यौषधसठिचदशाम्रं पृथक्तत्कुथोत्थात् ॥ प्रस्थः कोलाद्यवाच्चाष्टगुणजलशृते त्रांघ्रिगे रोहिषोग्रा भार्ङ्गीचव्यद्विकृष्णौषधनिचुलवरावेल्लकंपिल्लकुष्टैः ॥ १ ॥ प्रस्थो धान्वंतराज्यात्क्षयखुडवमथून्मादगुल्मांत्रपांडौ मेहार्शःकुष्ठशोफोदरगरपिटकाविद्रधिश्वासकासे ॥

ધોળી સાટોડી, રાતી સાટોડી, અલાંબુખાર, દંતીમૂળ, દેવદાર, વાયવરણાંની છાલ, કોઠ, હરડે, આકડાનું મૂળ, ચિત્રક મૂળ, ( રાતો ખેર ) નિવડુંગ મૂળ, ( થોર ) પીપળી મૂળ, દશ મૂળ, એરડાનું મૂળ, બે પ્રકારની કરંજ, સુંઠ, કચુરો એ સર્વે ઔષધો

તોલા ૪૦, શ્વેત દર્ભ તોલા ૬૪, બોર તોલા ૬૪, જવ તોલા ૬૪ એ તમામ ઔષધોથી આઠ ગણું પાણી લઈ તેમાં કાઢો કરવો, તેનો ચોથો ભાગ રહે ત્યારે રોહિષ, વજ, ભારંગી, ચવક, પીપળ, ગજ-પીપળ, સુંઠ, લીંબડાનાં મૂળ, ત્રિફળા, વાવડીંગ, કપીલો અને કઠ એ સર્વ ઔષધો લઈ ઘી તોલા ૬૪ નાખી ઉપરના કાઢામાં પકાવવું. તે ઘી, ક્ષય, વાતરક્ત, ઉલટી, ઉન્માદ, ગુલ્મ, અંત્રવૃદ્ધિ, પાંડુ, પ્રમેહ, અર્શ, કોઢ, સોજા, ઉદર, પિટિકા, વિદ્રધિ, શ્વાસ અને કાસ મટાડેછે.

### અટરૂષ ઘૃત.

सक्षौद्रं वासकांभः कुसुमशृतघृतं भ्रांतिवीस-र्पशोषे पित्तास्रश्वासगुल्मज्वरकसनतमः कामला-हृत्स्वरार्तौ ॥ १० ॥

અરડુસાનાં પાનના રસમાં અરડુસાનાં ફૂલનો ભુકો તથા ઘી નાખી પકાવવું તે પાકી ગયા પછી તેમાં મધ નાખી ખાવું. તેથી ભ્રાંતિ, રતવા, શોષ, રક્તપિત્ત, શ્વાસ, ગુલ્મ, જ્વર, કાસ, તિ-

મિર, કમળો, હૃદ્રોગ, અને સ્વરભેદ મટે છે.

## સુકુમારક ઘૃત.

पक्त्वा तोयवहे पुनर्नवतुलां काशाद्विदर्भान्नलाश्वाह्वाभीरुदशांघ्रिरुब्विषु पंयस्येक्षु दशाम्रास्ततः ॥ प्रस्थं द्विद्विसकृत्पयोघृतरुबुस्नेहात्पचेद्याढके द्याम्रैः पिप्पलिदीप्यसिंधुमधुकद्राक्षौषधग्रंथिभिः ॥ ११ ॥ गुल्मार्शः खुडवर्ध्मविद्रधिमरुद्वीजार्तिशोषोदरप्लीहघ्नं सुकुमारकं सुग्विहितं वृष्यं सरं बृंहणम् ॥

સાટોડી તોલા ૪૦૦, કાશ, બે જાતના દર્ભ, દેવનળ, અસોંદ, શતાવરી, દશ મૂળ, એરડાનું મૂળ, (તીર બનાવેછે તે) કાંઠાનું મૂળ, વિદારી કંદ, અને શેરડીનું મૂળ એ દરેક તોલા ૪૦ પ્રમાણે લઇ પાણી તોલા ૪૦૯૬ માં પકાવી અષ્ટમાંસ રહે ત્યારે ઉતારી લેવો તે તોલા ૫૧૨ રહેલો હોય તેમાં દુધ તોલા ૧૨૮, ઘી તોલા ૧૨૮, અને એરંડીયું તેલ તોલા ૬૪ નાખી પકાવવું તે

પછી પીપળ, અજમા, સૈંધવ, જેઠીમધ, દ્રાખ, સુંઠ અને પીપળી મૂળ, એ ઔષધો તોલા ૮ નાખવાં. તે ઘી ગુલ્મ, અર્શ, વાતરક્ત, બદ, વિદ્રધિ, વાતરોગ, શુક્રરોગ, આર્त्तવરોગ, શોષ, ઉદર, બરલ અને વ્રણને મટાડે છે તથા દસ્ત સાફ લાવી પુષ્ટિ કરેછે.

## બૃહત્પંચમૂળાદ્ય ઘૃત.

प्रस्थार्धं गुरुपंचमूलसरलासिंहीरुबोस्तत्समं लोध्रं द्विस्त्रिफलां पचेज्जलघटे तत्पात्रदध्याढके ॥१२॥ साक्षारत्रिपले द्विमानिहविषस्तत्सर्ववातामये योनिव्यापदि वर्ध्मगुल्मजठरे वातज्वरे त्वत्रिवृत् ॥

બૃહત્પંચમૂળ, નસોતર, બેઠી ભોરીંગણી, અને એરંડાનું મૂળ એ દરેક ચાર ચાર તોલા, લોદર તોલા ૩૨, ત્રિફળા તોલા ૬૪ એ સર્વ પાણી તોલા ૧૦૨૪ માં પકાવી ચોથો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી દહીં તોલા ૨૫૬, જવખાર તોલા ૧૨ અને ઘી તોલા ૬૪ નાખી પકાવવું. તે ઘી સર્વ વાતરોગ, યોનિરોગ, બદ, ગુલ્મ, ઉદર રોગને

મટાડે છે નસોતર વિનાનું કરેલું ઘી વાતજ્વર મટાડે છે.

### અષ્ટાંગઘૃત.

शंखाब्राह्ययमृतार्कवह्निमलयूग्राब्रह्मसोमावरी-
त्यष्टांगं पयसा घृतं चलकफघ्नायुष्यसारस्त्वतम्॥ १३॥

શંખાવળી, બ્રાહ્મી, ગળો, સૂર્યકુલી, કાળો ઉ-બરો, વજ, ધોળો વરધારો, અને શતાવરી એ આઠ ઓષધોનું ઘી દુધમાં પકાવી ખાવાથી વાત-રોગ, કફ મટે, આયુષ્ય વધે અને બુદ્ધિ વધેછે.

### તિક્તઘૃત.

सप्ताह्वोग्रार्ग्वधत्रूटकिवरापर्प्पटोशीरमूर्वा पीते गो-
प्यौ हिमत्रूषवरी निंबभूनिंबतिक्ताः ॥ कृष्णे छि-
न्नाब्दकुलकविषे यासपद्माह्वयष्टी त्रायंत्यैंद्रींद्रज
इति पचाष्टद्भिरंभः शिवांभः ॥ १४ ॥ सर्पिस्ति-
क्तं प्रदरपिटकाकुष्टवीसर्पदाहे कंडूपांडुभ्रममदतमो-
व्यंगविस्फोटगंडे ॥ शोफोन्मादग्रहणिजठरे वि-

द्रधौ तृड्ज्वरार्तौ हृद्रुग्गुल्मापचिचलगलार्तौ व्रणास्त्रेषु पित्ते ॥ १९ ॥

સાતવણ, વજ, ગરમાળો, કાળીપાડ, ત્રિફળા, ખડસલીયો, વાળો, મુરૂમાંસી, હળદર, દારૂહળદર, બેજાતની ઉપલસરી, સુખડ, અરડુસાનાં પાન, શતાવરી, લીંબડાની છાલ, કરીઆતું, કડુ, પીપળ, ગજપીપર, ગળો, મોથ, કડવી ઘીસોડી, બે જાતનું અતિવિષ, ધમાસો, પદ્મક, જેઠીમધ, ત્રાયમાણ, કડુવૃંદાવન, ઇંદ્રજવ એ ઔષધોનો કલ્ક કરી આઠગણું પાણી અને બમણો આંબળાંનો રસ નાખી પકાવેલું ઘી પ્રદર, પ્રમેહ પીટિકા, કોઢ, રતવા, દાહ, ખરજ, પાંડુ, ભ્રમ, મદ, આંખની ઝાંખ, દાઝ, (ગાલઉપર પડેલાં લાખાં.) વિસ્ફોટક, ગંડમાળા, સોજા, ઉન્માદ, સંગ્રહણી, ઉદરરોગ, વિદ્રધિ, તૃષા, જ્વર, હૃદ્રોગ, ગુલ્મ, રસોળી, વાતરોગ, ગળાના રોગ, વ્રણ, રક્ત અને પિત્તને મટાડેછે.

**નારસિંહ ઘૃત.**

वेल्लाक्षासनशिंशिपाग्निखदिरारुष्काभयायोदलं

पिष्ट्वाष्टादशवा ऱ्यहं पच रवौ लौहेथ सायानले ॥ पादस्थे त्रिवरीरसे समपयोभृंगाप आज्यं चतुस्तैलं चास्यति नारसिंहमखिलान् रोगान् जरामंतकं ॥ १ ॥ इति बोपदेवपंडितविरचितायां शतश्लोक्यां घृताधिकारश्चतुर्थः ॥ ४ ॥

વાવડીંગ, બેહેડાં, બીબલો, સીસમ, ચિત્રક, ખેર, ભીલામા, હરડે, લોહનાં પત્રાં એ સઘળાં ઔષધોનો ભુકો કરી તેથી અઢાર ગણા પાણીમાં ત્રણ દિવસ ચુલાઉપર રાખી લોઢાની કડાઈમાં ધીમી આંચે ઉનું કરવું. તેનો ચોથો ભાગ રહે ત્યારે તે કાઢાથી ત્રણ ગણો શતાવરીનો રસ નાખવો, તે બરોબર દુધ નાખવું અને તેટલોજ ભાંગરાનો રસ નાખવો તથા કાઢાથી ચોગણું ઘી કે તેલ નાખી પકાવવું તે ઘી કે તેલ સર્વ રોગોને મટાડે છે તથા જરા, મૃત્યુને પણ મટાડે છે.

इति घृताधिकारः



# (૫) અથ તૈલાધિકાર.

## પ્રસારણીતૈલ.

सारिण्यश्वादशांघ्रिस्त्रिकटवरिबलाशैर्यंष्टश्रीव रास्ना छिन्नागुप्तास्तुलांशा यवबदरकुलत्थादकाः षट्त्रिकुंभे ॥ पक्त्वापां तैलपात्रं समपयासि घटेत्राढके मूलकांभः शुक्तं मस्त्वारनालं दधिरस इति तैः शौक्तिकै रुङ्नताब्दैः ॥ १ ॥

स्पृग्रक्तोग्राष्टवर्गो नलसरलसठीबोलगालत्रिजातैर्यष्टी शृंगाटसिंहेभकणनखनिशादंतदारुद्विदीप्यैः ॥ मांसीपट्कट्वजाजीबिसनलकृमिजिच्चोरशृंगीकसेरुक्षारो योमूलरास्नास्त्वपटुमिशिहिमैः सारिणीतैलमेतत् ॥ २ ॥ जृंभोद्गारजराखुडक्षयरुजापस्मारभग्नक्षताध्मानोन्मादमनोनिलश्रुतिशिरस्त्वग्बीजवाग्व्याधिषु ॥

ખપાટ ( અથવા રાતી સાટોડી ) આસોંદ, દશમૂળ, ગેાખરૂ, શતાવરી, બળદાણા, કાંટા અસે-

રીઆનાં મૂળ, સાટોડી, ગળો, રાસ્ના, અને કૌચાં એ પ્રત્યેક તોલા ૪૦૦, જવ બોર, કળથી એ તોલા ૨૫૬ પ્રમાણે લઈ તે સર્વ ઔષધો અઢાર દ્રોણ ( એક દ્રોણ તોલા ૧૦૨૪ નો થાય છે ) પાણીમાં પકાવી તોલા ૧૦૨૪ રહે ત્યારે દુધ તોલા ૧૦૨૪, તેલ તોલા ૨૫૬, મૂળાનો રસ તોલા ૨૫૬ સૂક્ત ( કંદાદિક દ્રવ પદાર્થ ઘી તેલ વગેરે ) માં નાખી અગ્નિસંયોગથી યંત્રદ્વારા ( અર્કની માફક ) ૨૫૬, દહીનું ઘોળવું તોલા ૨૫૬, કાંજી તોલા ૨૫૬, માંસરસ તોલા ૨૫૬ અને દહીનું પાણી તોલા ૨૫૬ નાખી કડુ, તગર, મોથ, કપુરકાચલી, મજીઠ, વજ, અષ્ટવર્ગ ( ઉપલશરી બેજાતની, મેદા, મહામેદા, જીવક, ઋષભક, ઋદ્ધિ અને વૃદ્ધિ ) ભીલામા, નેતર, કચુરો, બોલ, મીઢોળ, ત્રિજાત, જેઠીમધ, શિગાડો, શિલારસ, નાગકેસર, પીપળ, નખલા, હળદર, દાંત, દેવદાર, અજમા, અજમોદ, જટામાંસી, ષટ્કડુ, જીરૂં, કમળતંતુ, દેવનાળ, વાવડીંગ, ચોર હળદર, કાકડાશીંગી, કસેલાં, જવખાર, અગર, પુષ્કરમૂળ, રાસ્ના, કેસર, સૈંધવ,

વરીઆળી, અને સુખડ એ સર્વ ઔષધો બબે તોલા લઈ ઉપર લખેલા તેલમાં નાખવાં તે તેલ, બગાસાં, ઉદ્ગાર, (ઓટકાર) જરા, વાતરક્ત, ક્ષય, શૂળ, અપસ્માર, અસ્થિભંગ, ઉરઃક્ષત, આફેરો, ઉન્માદ, ભ્રમ, વાતરોગ, કર્ણરોગ, શિરોરોગ, ત્વચારોગ, વીર્યરોગ, આર્ત્તવરોગ, અને વાણીના રોગોને મટાડે છે.

**માષતૈલ.**

माषोमासणबीजसैर्यकयवक्षुद्रात्रिकंटर्षभी का-
र्पासास्थिकुलत्थटिंटुबदराजक्काथमस्त्वम्लकैः ॥ ३॥
व्योषोग्रामिशिसिंधुगालसरणी रास्नानताश्वारु-
णा पाठा किंजविशाखपुष्करबलाचीडासुराजाक्षुरैः॥
सच्छिन्नारुबुमाषतैलमवबाह्वर्धांगशोषापतानाक्षेपा-
ढ्यमरुत्रिकावयवरुग्दोर्मूर्धकंपार्दितम् ॥ ४ ॥

અડદ, અળસી, તાગનાં બી, કાંટા અશેળીઆનાં મૂળ, જવ, ભોંયરીંગણીનાં મૂળ, ગોખરૂ, કૌચાં, કપાસીઆ, કળથી, કેરનાં મૂળ, બોરડીની છાલ, અને બકરીના માંસનો કાઢો, દહીનું ઘો-

ળવું, કાંજી, એ સર્વ એકઠું કરી તેમાં ત્રિકટુ, વજ, વરીઆળી, સૈંધવ, ગેલફળ, ખપાટ, ( અથવા રાતી સાટોડી ) રાસ્ના, તગર, આસોંદ, મજીઠ, કાળીપાડ, કમળતંતુ, સાટોડી, એરડાનાં મૂળ, બળદાણા, દાણાભીંડી, દેવદાર, અજમોદ, ગોખરૂ, ગળો, અને એરંડીયું તેલ એ સર્વ નાખી સિદ્ધ કરેલ તેલ, અપબાહુ, એકાંગવાયુ, શોષ, અપતાનક વાયુ, આક્ષેપવાયુ, આઢ્યાવાત, કેડ અને વાંસાના સાંધાનું શૂળ, હાથ પગની કળતર અને માથાનો કંપ મટાડે.

## ક્ષારતેલ.

क्षारौ मूलकभस्महिंगुमिशिरुक्शुंठीत्रिपट्वौद्भि-
दं भूर्जग्रंथिसुरोग्राशिग्रुरसजाब्दं तेन भिन्नैश्चतुः ॥
रंभांभो मधुसुक्तपूरकरसैः स्यात्क्षारतैलं श्रवार्तौ
वातासृजि तैलपिंडमरुणा गोपीमधूत्थक्षणैः ॥ ९ ॥

જવખાર, સાજીખાર, મૂળાની ભસ્મ, હીંગ, વરીઆળી, કઠ, સુંઠ, ત્રિલવણ, ભોજપત્ર, દેવદાર, ઉદ્ભિદ લવણ, પીપરીમૂળ, વજ, સરગ-

વાની છાલ, રસાંજન, અને મોથનો કલ્ક કરી કેળનો રસ મધ, કાંજી, બીજારાનો રસ એ પ્રત્યેક ચોગણા રસમાં પકાવેલ તેલ સર્વ કર્ણ રોગને મટાડે છે.

મજીઠ, ઉપલસરી, મધ, અને રાસ્નાનું પકાવેલું તેલ વાતરક્ત મટાડે છે.

## શતાવરીતેલ.

काणाश्वामिशिमांसिवृद्धनतरुक्मेदाविशाखारु-
णारास्नैलोग्रबलास्थिराहिमसुरैस्तुल्यैर्वरीवारिणि ॥
क्षीरे च द्विरभीरुतैलमनिलव्याधौ खुडे वर्ध्मनि
क्षीणे कुष्ठजरास्यशोषबधिरव्यंगास्त्रपित्तज्वरे ॥६॥

ઉપલસરી, આંસોદ, વરીઆળી, જટામાંસી, વરધારો, ( અથવા શિલારસ ) તગર, કઠ, મેદાલાકડી, સાટોડી, મજીઠ, રાસ્ના, એળચી, વજ, બળદાણા, સાળવણ, સુખડ અને દેવદાર એ સર્વ ઔષધો સમ ભાગે લઈ શતાવરીનો રસ, દુધ, તેલથી બમણું લઇ તેમાં પકાવવું. તે તેલ વાતવ્યાધિ, વાતરક્ત, બદ, ક્ષીણતા, કોઢ, જરા,

શોષ, બહેરાપણું, દાઝ, રક્તપિત્ત, અને જ્વરને મટાડે છે.

## વજ્ર તેલ.

भार्ङ्गीनीपौषधपटुशिलास्वर्णदुग्धाकदंबः स्त्री निर्गुंडी दधिमुररुबुश्रीपुरेंद्रब्दताक्ष्यौं ॥ तुल्यैर्के- स्नुकूपयसि रजनालानले वज्रतैलं हंत्यर्शोरुर्गति- चलकफत्वग्गदग्रंथिमालाः ॥ ७ ॥

ભારંગ મૂળ, કદંબની છાલ, સુંઠ, સૈંધવ, મણુ- શીલ, દારૂડી, રાજકદંબની છાલ, ધઉંલા, નાગડ, રાળ, દેવદાર, એરડાનું મૂળ, બીલીનું મૂળ, ગુ- ગળ, કડુવૃંદાવન, મોથ, રસાંજન, કપીલો, હર- તાલ અને ભીલામાં એ સમ ભાગે લઈ કલ્ક કરી થોરના ચીરમાં મીલાવી તેલ સિદ્ધ કરવું. તેથી અર્શ, વ્રણ, વાયુ, કફ, કોઢ અને ગંડમાળા મટે છે.

## નારાયણ તેલ.

पंचांघ्रित्रयपारिभद्रबलिकाश्वासारणीवार्वहे प- र्ण्यूनादशपालिकाः पच्च घटे तैलाढकं द्याम्रिकैः ॥

रुग्वृश्रीवमिशीजटापटुचतुःपर्णीनतैलाहिमोग्राश्वा-
वृन्द्वरसासुरैः समवरीतोयं चतुर्गोपयः ॥ ८ ॥
मन्याकंठहनुग्रहज्वररदार्त्यैकांगशोषेंद्रियभ्रंशे
वर्ध्मानि वातरोगिषु नराश्वेभेषु नारायणम् ॥

ત્રણ પંચ મૂળ (લઘુ મૂળ, મધ્યમ પંચ મૂળ અને બૃહત્ પંચ મૂળ.) લીંબડો, બળદાણુ, (અતિબળા, અગર, ખપાટ.) આસોંદ, ચાંદવેલ, એ સર્વ ઔષધોમાંથી મુદ્ગપર્ણી, માષપર્ણી, શાલિપર્ણી અને પિષ્ટપર્ણી એ ચારનાં મૂળ ઉપરના ત્રણ પંચ મૂળની અંદર આવે છે તે બાદ કરી બાકી રહેલી ઔષધિ તોલા ૪૦ લઈ પાણી તોલાં ૪૦૯૬ માં નાખી પકાવવાં તેનો ચતુર્થાંશ ( તોલા ૧૦૨૪ ) રહે ત્યારે ઉતારી તેલ તોલાં ૨૫૬ કઠ, સાટોડી, વરીઆળી, જટામાંસી, સૈંધવ, સાલવણ, પીઠવણ, મુદ્ગપર્ણી, માષપર્ણી, ( આ ચાર પર્ણી કાઢામાં નહીં નાખતાં આ જગે નાખવી ) તગર, એળચી, સુખડ, વજ, આસોંદ, શિલાજિત, રાસ્ના, અને દેવદાર એ ઔષધો ૮ તોલાં લઈ તેનો કલ્ક કરી

તે કાઢામાં નાખી, શતાવરીનો રસ તોલાં ૨૫૬ અને ગાયનું દુધ તોલા ૧૦૨૪ નાખી તેલ પકાવવું. તે તેલ, મન્યાસ્તંભ, શોષ, ઇંદ્રિયનો નાશ, ગલગ્રહ, હનુગ્રહ, જ્વર, દંતપીડા, અર્દ્ધાંગ, બહ અને સર્વ જાતના વાત રોગ ઉપર આ નારાયણ તેલ આપવું. માણસ, ઘોડા અને હાથીઓને પણ અપાય છે.

## બલા તેલ.

युग्पंचांघ्रिकुलत्थकोलयववास्तैलं बलांभःपयोंशाः
षट्षट् तदिदं पचेत्पटुवरी रक्ताविदारीनतैः ॥ ९ ॥
गोपीयुक्मिशिदारुजीवनबला वृद्धत्रिजातागरुश्रेष्ठाबोलविशाखसर्जसरलोग्राश्वाजटारुग्घिमैः ॥
सूतीबालमरुद्गगार्तिषु बलातैलं ज्वरोन्मादयोर्मूत्राघातहतास्थिमर्मकसने गुल्मांत्रवृद्धिक्षये ॥ १० ॥

દશ મૂળ, કળથી, બોર અને જવનો કાઢો એક ભાગ, તેલ એક ભાગ, બળદાણાના મૂળના ભાગ ૬, અને દુધ ભાગ ૬.એ સર્વ પકાવી તેમાં સૈ-

ધવ, શતાવરી, મજીઠ, વિદારીકંદ, તગર, ઉપલસરી, વરીઆળી, દેવદાર, જીવનીયગણ, બળદાણા, પથ્થરનાં ફુલ, ત્રિજાત, અગર, ત્રિફળા, રકતચાબોલ, સાટોડી, રાળ, નેત્ર, વજ, આસોંદ, જટામાંસી, કઠ અને સુખડનો કલ્ક નાખી તેલ તૈયાર કરવું. તે તેલ, સૂતિકા રોગ, બાળ રોગ, વાતવ્યાધિ, જ્વર, ઉન્માદ, મૂત્રાઘાત, અસ્થિભંગ, મર્માઘાત, કાસ, ગુલ્મ, અંત્રવૃદ્ધિ, અને ક્ષય રોગ મટાડે છે.

### અન્વાસન તેલ.

वाट्याह्वोग्रामिशिसटिकणायष्टिदार्वग्निरुश्रीराठैर्मूढान् जयति मरुतो द्विःपयोन्वासतैलम् ॥ बिबिस्यर्तौ सृतिरुजि गुदे वंक्षणानाहपिच्छासृक्कृच्छ्रात्युत्थितिमलरुधिश्रोणिपृष्ठोरुदासे ॥ ११ ॥

બળદાણાનાં મૂળ, વજ, વરીઆળી, કચુરો, પીપર, જેઠીમધ, દેવદાર, ચિત્રક, કઠ, બીલીનાં મૂળ અને ગેલફળનો કલ્ક કરી તેથી બમણું દુધ નાખી તેલ કરવું તેથી અનુવાસન બસ્તિ

દેવી. એમ કરવાથી મૂંઢવાયુ મટેછે. પ્રવાહિકા, શૂળ, અતિસાર, ગુદપીડા, સાથળના સાંધામાં પીડા, આનાહ, ( પેડુનો આફરો ) મળરોધ, વારંવાર મળપ્રવૃત્તિ, ( મરડો ) અને નિતંબ તથા વાંસાની પીડા મટે છે.

## ષડ્બિંદુ તેલ.

त्वग्जीवामधुवेल्लसिंधुनतयष्टचैरंडरास्नामिशिविश्वैर्भृंगकतैलदुग्धमिति षट् बिंदूर्ध्वरुङ्नावनं ॥

તજ, હરણુમરો, જેઠીમધ, વાવડીંગ, સૈંધવ, તગર, મહુડાનાં ફુલ, એરડાનું મૂળ, રાસ્ના, વરીઆળી અને સુંઠ એ ઔષધોનો કલ્ક કરી ભાંગરાના રસમાં તેલ સાથે પકાવી, તે ષડ્બિંદુ નામનું તેલ, નાસિકામાં નાખવાથી માથાના સર્વ રોગ મટે છે.

## મૂર્વાદિ તેલ.

मूर्वासर्जिगदारुणाजतुनिशाविश्वैस्तु षट्कट्वरं यज्जीर्णज्वरदाहशीतशमनं तैलं तदभ्यंगतः ॥१२॥

મુરૂમાંસી, સાજીખાર, કઠ, મજીઠ, પીપળની લાખ, અને સુંઠ એ ઓષધો સમ ભાગે લઈ છ ગણા દહીંના રસમાં તેલ પકાવવું. તે તેલ અભ્યંગ કરવાથી જીર્ણુજ્વર, દાહ અને શીત મટે.

## લાક્ષા તેલ.

रक्तापीतोत्पलहिमबलागैरिकारिष्टयष्टी लामज्जांभोदधिजतुतुषांभःपयःशुक्तकुंभैः ॥ मूर्वारास्नामिशिसुरबलायष्टितिक्तारुणाश्वारुक्कौंत्यब्दद्विनिशिनलदोशीरपद्माह्वशीतैः ॥ १३ ॥ लाक्षातैलात्वचरिपुनखी नम्रपुंड्रैश्च पात्रं गर्भे बाले ज्वरचलगर्देद्रग्रहश्वासदाहे ॥

મજીઠ, હળદર, કમળ, સુખડ, બળદાણા, ગેરૂ, લીંબડાની છાલ, જેઠીમધ અને વાળાનો કાઢો તોલા ૧૦૨૪, દહીં તોલા ૧૦૨૪, લાખનો કાઢો (અળતો) તોલા ૧૦૨૪, કાંજી તોલા ૧૦૨૪, દુધ તોલા ૧૦૨૪, સૂક્ત તોલા ૧૦૨૪ એ

સર્વ એકઠાં કરી મુરૂમાંસી, રાસ્ના, વરીઆળી, દેવદાર, બળદાણા, જેઠીમધ, કડુ, મજીઠ, આસોંદ, કઠ, કપીલો, મોથ, હળદર, દારૂહળદર, જટામાંસી, વાળો, પદ્મક, ચંદન, તજ, અજમા, નખલા, નેતર અને શ્વેત કમળનો કલ્ક કરી નાખવો તથા તેલ તોલા ૨૫૬ નાખી પકાવવું. તે તેલ, ગર્ભિણી, બાલ, જ્વર, વાત રોગ, રાજ્યક્ષ્મા, ગ્રહ, શ્વાસ અને દાહપર વાપરવું.

## ગુડૂચ્યાદિ તેલ. ( આઠ પ્રકારનું ).

छिन्नारास्नाक्षुरवरिबला सारणीसैर्यकाश्वा कल्कं क्वाथः पयसि पवनघ्नानि तैलानि चाष्टौ॥१४

ગળો, રાસ્ના, ગોખરૂ, શતાવરી, બળદાણા, ચાંદવેલ, ( નારી ) કાંટાઅશેરીઓ અને આસોંદ એ દરેકનો કલ્ક કરી પ્રત્યેકનો કાઢો અને દુધમાં તેલ પકાવવું. તે તેલ, સર્વ પ્રકાના વાત રોગ મટાડે છે.

## મહાનીલ તેલ.

काश्मर्यर्जुनपुष्पजांबवहिमश्यामारुणायोवरा पिं-

डीताग्निकणाशनोत्पलमृणालपंकनीलयंजनैः ॥ भ-
ल्लाम्रास्थिकसीसपुंड्रमदयंतीबाकुचीतिल्वकैस्तुल्यै-
र्द्दोसणबीजसौरसदलार्केष्टाकमातासुरैः ॥ १९ ॥
यष्टीभृंगकुरंटकश्च सितिभिर्द्दैघेक्षतैलं महानीलं धा-
त्र्युदकेर्कतोयासि पचेज्जत्रूर्ध्वकेशार्तिषु ॥

શીવણ અને આંજણીઆનાં ફુલ, જાંબુ, સુ-
ખડ, ધઉંલા, મજીઠ, અગર, ત્રિફળા, મધ, ચિ-
ત્રક, પીપળ, બીઅલાની છાલ, નીલકમળ, કમળ-
તંતુ, કાળી માટી, ગળી, સુરમો, ભીલામાં, આં-
બાની ગોઠલી, હીરાકસી, લઘુ પીપળ, વેલમોધરી,
બાબચી અને લોદર એ સમ ભાગે લેવાં. શણુ-
નાં બી, તુળસીનાં પાન, સૂરજફળી, કાંગ, દેવ-
દાર, જેઠીમધ, ભાંગરો, કાંટાઅશેરીઓ, એ
બમણાં લેઇ બેહેડાનું તેલ કહાડી કાળી ધોળી
ગળી નાખી આંબળાના રસમાં લોહોડાના વાસ-
ણમાં સૂર્યને તાપે પકાવવું. તે સારી પેઠે ઉનું
થયા પછી અગ્નિએ પકાવવું. તે કેશને કાળા ક-
રેછે અને માથાના વિકાર મટાડે છે. (આ એક
કેશકલ્પ છે.)

## બ્રાહ્મી તેલ.

ब्राह्म्यंभोर्कपयः शकृद्रसकटुस्नेहं विषेणापचौ कुंभाब्दोषणरात्रियुक्सुरहिमैर्द्विर्मूत्रपिष्टैः पचेत् १६

બ્રાહ્મીનો રસ, આકડાનું દુધ, છાણનો રસ, અને સરસીયું તેલ, એકઠાં કરી તેમાં ( વજન પ્રમાણે વછનાગ, નસોતર, મોથ, મરી, હળદર, દેવદાર, આંબાહળદર, ( અથવા દારૂહળદર ) અને સુખડ એ ઔષધ સમ ભાગે લઈ તેથી બમણા ગોમૂત્રમાં વાટીને ) કલ્ક નાખી પકાવવું. તે તેલ અપચી રસોળી અને ગંડમાળાને મટાડે.

इति तैलाधिकारः

---

## અથ ક્વાથાધિકારઃ

### મહાક્વાથ.

ब्राह्मीरुग्यष्टितिक्तेंद्रजखदिरवृषोशीररक्तापटोली छिन्नोग्रापद्मकेंद्रींद्रहिमवृकिविषापर्पटारिष्टमूर्वा ॥ गोप्यौ भूनिंबकुंभाग्र्यसनवरिनिशे रो-

हिणीशिग्रुदंती त्रायंती यासविश्वार्ग्वधक्रमिहव-राब्देंदुलेखांबुरुष्कः ॥ १ ॥ शुद्धो मूत्रेंदुराजी-पुरपृथगपृथग्वाक्वतैः क्वाथ उक्तो विस्फोटश्वित्र-कुष्ठव्रणक्रमिखुडवीसर्पमेहज्वरेषु ॥

બ્રાહ્મી, કઠ, જેઠીમધ, કડુ, ઇંદ્રજવ, ખેરની છાલ, અરડુસાનાં પાન, વાળેા, મજીઠ, કડવી ધીસેાડી, ( અથવા કડુપરવલ ) ગળેા, વજ, પદ્મક, ઇંદ્રવારૂણી, કડાછાલ, સુખડ, કાળીપાડ, અતિવિષ, ખડસલીઓ, લીંબડાની છાલ, મુરૂ-માંસી, બે જાતની ઉપલસરી, કરીઆતું, નસેાતર, ચિત્રક, બીબલેા, શતાવરી, હળદર, દારૂહળદર, કડુ, સરગવાની છાલ, દંતીમૂળ, ત્રાયમાણ, ધ-માસેા, સુંઠ, ગરમાળાનેા ગર્ભ, વાવડીંગ, ત્રિ-ફળા, મેાથ, બાબચી, કાળેા વાળેા, અને ભીલામાં એ સમ ભાગે લઈ કલ્કથી સેાળગણું પાણી નાખી આઠમેા ભાગ રહે ત્યારે ઉતારવેા. તે ક્વાથમાં ગેામૂત્ર, બાબચી અને ગુગલ ઉપર નાખવાં. અ-ગર ક્વાથમાં પણ એ ઔષધેા પડેછે. તે વિસ્ફેા-

ટક, વ્રણ, કૃમિ, વાતરક્ત, રતવા, પ્રમેહ, અને જ્વરને મટાડે છે.

## ત્રિરાસ્નાદિ ક્વાથ.

त्रैरास्नं सैर्ययासाब्दरुबुवृषविषाश्वन्यवृश्चीव-
कृष्णा व्याघ्रीयुग्दारुधान्योग्रमिशिवरिबलावेल्लरी
विश्वपथ्यं ॥ २ ॥

छिन्नासक्यर्ग्वधाश्वाक्षुरयुतमनिले संधिमज्जा-
स्थिचाभा मुंडीदीप्यादिशुंठ्यन्यतमकरजसाजानु-
जंघाहनूरू ॥ खल्लीपक्षार्तिखर्वामपवनचलनश्लीप-
दक्रोष्टशीर्षस्वापाश्वौवर्ध्मगुल्मार्दितखुडनहने कु-
ब्जहृद्बीजरोगे ॥ ३ ॥

ત્રણ ભાગ રાસ્ના, એક ભાગ કાંટાઅશેરીઆ, ૧ ભાગ ધમાસો, ૧ ભાગ મોથ, ૧ ભાગ એરડાનું મૂળ, ૧ ભાગ અરડુસાનાં પાન, ૧ ભાગ અતિવિષ, ૧ ભાગ ચવક, ૧ ભાગ સાટોડી, ૧ ભાગ પીપળ, ૧ ભાગ બેઠી ભોરીંગણી, ૧ ભાગ ઉભી

ભોરીંગણી, ૧ ભાગ દેવદાર, ૧ ભાગ ધાણા, ૧ ભાગ વજ, ૧ ભાગ વરીઆળી, ૧ ભાગ શતાવરી, ૧ ભાગ બળદાણાનાં મૂળ, ૧ ભાગ વરધારો, ૧ ભાગ સુંઠ, ૧ ભાગ હરડે, ૧ ભાગ ગળો, ૧ ભાગ કચુરો, ૧ ભાગ ગરમાળાનો ગર્ભ, ૧ ભાગ આસોંદ, અને ૧ ભાગ ગોખરૂ એ ઔષધોનો કરેલો કવાથ, ચૂર્ણાધિકારમાં કહેલું આભાદિ ચૂર્ણ, મુંડયાદિ ચૂર્ણ, દીપ્યાદિ ચૂર્ણ, અને સુંઠી ચૂર્ણ, એ એઓમાંથી એક ચૂર્ણ સાથે સેવન કરવાથી વાતવ્યાધિ, સંધિગત વાયુ, મજ્જાગત વાયુ, અસ્તિગત વાયુ, જાનુગત વાયુ, જંઘાગત વાયુ, ડાઢીનો વાયુ, સાથળનો વાયુ, ખલ્લી વાયુ, પક્ષાઘાત, ખરજ, આમવાત, કંપવાયુ, રાંઢો, (પગમાં સોજો થઇ પાકે છે તે) નિદ્રા, અર્શ, વાનો ગોળો, ગોળો, બદ, ગુલ્મ, અડદીઓ વાયુ, વાતરક્ત, કુબડો, હૃદ્રોગ, શુક્રરોગ, અને આર્ત્તવ રોગને મટાડે છે.

## મૂર્વાદિ કવાથ.

मूर्वाभार्ङ्गीद्रजकटुकबरीस्नुग्विपाषट्कटूग्रा जी-

रेकौंतींद्रजफलत्वृकीवेल्लहिंग्वेलदीप्यं ॥ द्रेकोति-
क्तारलुचलकफे गुल्ममेदः प्रतिश्यामेहार्शोल्पान-
लकृमिरुजाढ्यानिलाध्माज्वरामे ॥ ४ ॥

મુરૂમાંસી, ભારંગીનાં મૂળ, કડાછાલ, સર્ષપ, અજમોદ, થોરની કાંસી, અતિવિષ, પટ્કકુ, વજ, જીરૂ, કપીલો, ઇંદ્રજવ, કાળીપાડ, વાવડીંગ, હીંગ, એળચી, અજમા, બકાન, કડુ, અરલુનાં મૂળ, અને ગેલફળ એ સમભાગે લઇ તેનો કવાથ કરવો. તેમાં હીંગનો પ્રતિવાસ દેવો અને બાકીનાં ઔષધોનો કવાથ કરવો. તેથી વાતરોગ, કફ, ગુલ્મ, મેદ, શરદી, પ્રમેહ, અર્શ, મંદાગ્નિ, કૃમિરોગ, આઢયવાયુ, આદ્મમાન, ( પેટનો આફરો ) અને આમજ્વર મટે.

## દાર્વાદિનિરૂહ.

दारुच्छिन्नाश्वगंधार्ग्वधमदनबलान्हस्त्वपंचांघ्रि-
रास्ना त्वृश्रीवं पालिकं त्रिः सठिरुबुसलिलं व्याढके-
ष्टांशशेषे ॥ स्नीतार्क्षोब्देंद्रजोग्रामिशिकणहपुषाय-

ष्टिकर्षैर्निरूहोरुग्गुल्माशोंश्मवर्ध्मग्रहणिषु पवने सर्वगेधो विशेषात् ॥ ९ ॥

દેવદાર, ગળો, આસોંદ, ગરમાળો, ભીંઢોળ, બળદાણું, લઘુ પંચ મૂળ, રાસ્ના, સાટોડી, એ પ્રત્યેક ચાર ચાર તોલા, કચુરો તથા એરડી એ બાર તોલા, લઈ પાણી તોલા ૧૦૧૨ માં ઉકાળી આઠમો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી તેમાં ધઉંલા, મોથ, ઇંદ્રજવ, વજ, વરીઆળી, પીપળ, હોંસ, જેઠીમધ, એ અક્કેક તોલો લઈ ચૂર્ણ કરી નાખવાં. પછી તેની નિરૂહબસ્તિ દેવી તેથી શૂળ, ગુલ્મ, અર્શ, પથરી, બદ, સંગ્રહણી, સર્વાંગવાયુ ( તેમાં પણ કટિથી નીચેના ભાગમાં થએલા વાયુને વધારે ) મટાડે છે.

## દ્રાક્ષાદિ.

द्राक्षापद्मकवृद्धिजीवनतुगाशृंग्यर्द्धिपुंड्रामृता-
स्तन्यः प्रीणनवृष्यबृंहणमरुत्पित्तप्रणुज्जीवनः ॥

દ્રાખ, પદ્મક, વૃદ્ધિ, જીવનીયગણ, વંશલોચન, કાકડાશીંગી, ઋદ્ધિ, શ્વેત કમળ, અને ગળોનો

કાઢો સ્ત્રીઓનું દુધ વધારે છે, તૃપ્તિ કરેછે, પુરૂ-
ષના વીર્યની વૃદ્ધિ તથા શરીરની પુષ્ટિ કરેછે.
વાત અને પિત્તને મટાડે છે, અને જીવનને
વધારે છે.

## ભૂનિંબાદિ.

भूनिंबाब्ददशांघ्रिदार्विभकणातिक्तेंद्रजाह्लौषधं
मूर्च्छातंद्यरुचिप्रलापकसनश्वासेषु सर्वज्वरे ॥ ६ ॥

કરીઆતું, મોથ, દશમૂળ, દેવદાર, ગજપીપળ,
કડુ, ઇંદ્રજવ, ધાણા, સુંઠ, એ ઔષધોનો ક્વાથ,
મૂર્છા, ઘેન, અરૂચિ, પ્રલાપ, કાસ, શ્વાસ, અને સર્વ
પ્રકારના જ્વરને મટાડે છે.

## વિષાણ્યાદિ ક્વાથ.

मेदोक्षुद्गुल्मविद्रध्यनिलकफशिरार्तौ विषाण्य-
ग्निशैर्यौ व्याद्यौ श्रीदर्भमूर्वाऽगटवरणवरीशिग्रु-
मंथौ करंजौ ॥

કાકડાશીંગી, ચિત્રક, પીળો કાંટાઅશેરીઓ,
ધોળો કાંટાઅશેરીઓ, બેઠી ભોરીંગણી, ઉભી

ભોરીંગણી, બીલી, દર્ભ મૂળ, મુરૂમાંસી, કાળો કાંટાઅશેરીઓ, વાયવરણો, શતાવરી, સરગવાની છાલ, બે જાતનો કુવાડીઓ, અને બે જાતની કરંજ એ ઓષધોનો કવાથ, મેદ, મંદાગ્નિ, ગુલ્મ, વિદ્રધિ, વાત રોગ, કફ રોગ અને માથાની પીડાને મટાડે છે.

## શૃંગ્યાદિ કવાથ.

शृंग्युग्रापर्पटः कट्फलतृणसुरभार्ङ्ग्यब्दविश्वाभयाह्लाकासश्वासास्यरोगज्वरबलकफहृत्कुक्षिपार्श्वार्तिशोफे ॥ ७ ॥

કાકડાશીંગી, વજ, ખડસલીયો, કાયફળ, રોહિષ, દેવદાર, ભારંગી, મોથ, સુંઠ, હરડે, અને ધાણાનો કવાથ કાસ, શ્વાસ, મુખ રોગ, જ્વર, બળહાનિ, કફ, કાખની પીડા, પડખાનું શૂળ, અને સોજાને મટાડે છે.

## પથ્યાદિર્હિમાદિશ્ચ.

पथ्याग्रंथ्यब्दतिक्ताग्रंधमनिलकफार्तिज्वरामेहि

माह्लाच्छिन्नापद्माब्ह्निंबज्वरवमिकफतृट्पित्तदाहा क्षुदामे ॥

હરડે, પીપળીમૂળ, મોથ, કડુ, અને ગરમાળાનો કવાથ કફજ્વર શૂળ અને આમજ્વરને મટાડે છે. રતાંજલિ, ધાણા, ગળો, પદ્મક અને લીંબડાની છાલનો કવાથ જ્વર, ઉલટી, કફ, તૃષા, દાહ, મંદાગ્નિ, અને આમ દોષને મટાડે છે.

## અતિવિષાદિ કષાય.

सास्ने साक्षुद्विबंधे ज्वरवति सरुगामातिसारे "विषांबुश्रींद्रोब्दं," श्रीबुधानौषधं, अमृतविषाब्देंद्रभूनिंबविश्वा ॥ ८ ॥ ॥

અતિવિષ, વાળો, બીલી, ઇંદ્રજવ અને મોથનો કવાથ, રક્તસહિત અથવા શૂળસહિત આમાતિસાર અને મળ બંધને મટાડે.

ગળો, અતિવિષ, મોથ, કડાછાલ, કરીઆતું અને સુંઠનો કવાથ જ્વરને મટાડે.

## મુસ્તાદિ કવાથ.

मुस्ताशिग्रुवराखुपर्णिकलिमं सावेल्लकृष्णः कृमौ

મોથ, શરગવાની છાલ, ત્રિફળા, ઉંદરકની, અને દેવદારનેા કવાથ, વાવડીંગ અને પીપળનેા પ્રતિવાસ આપવાથી સર્વ પ્રકારના કૃમિને મટાડે છે.

## ગેાક્ષુરાદિ કવાથ.

कृच्छ्रार्तौ सरुधिक्षुराग्वंधशिवायासाश्मभित्सो-
पलं ॥

ગેાખરૂ, ગરમાળાનેા ગર્ભ, ધમાસેા, અને પાષાણભેદનેા કવાથ સાકર નાખી પીવાથી મૂત્રકૃચ્છ્ર, શૂળ અને મૂત્રમાં રૂધિર હેાય તેને મટાડે છે.

## હરિદ્રાદિ કવાથ.

विस्फोटज्वरशीतपित्तविषवीसर्पे मसूर्यां निशा-
युक्सप्ताह्वपटोलवेत्रखदिरोरिष्टाब्दवासामृतम्॥९॥

હળદર, દારૂહળદર, સાતવણ, કડુ, પરવલ, (કડવી ધીસેાડી) નેતરનાં મૂળ, ખેરની છાલ, લીંબડાની છાલ, મોથ, અરડુસાનાં પાન અને ગળેાનેા કવાથ, વિસ્ફેાટક, જ્વર, શીળસ, વિષવિકાર, રતવા અને મસૂરી (શીતળા અથવા અછબડા) ને મટાડે છે.

## દીપ્યાદિ ક્વાથ.

दीप्यौ रोहिण्यजाज्यौ पृथुमिशिखदिरस्वर्णि-
मोचोत्तमाह्ला वंशत्वग्ध्यामपूमासनमिति सरसं
स्त्रीषु सद्यःसुतासु ॥

અજમા, અજમોદ, કડુ, જીરૂ, શાહાજીરૂ, કાળીજીરી, બહુફળી, વરીઆળી, ખેરસાર, હળદર, ઉંટકંટો, ત્રિફળા, ધાણા, વાંસની છાલ, રોહિષ, સોપારી અને બીબલાનો ક્વાથ મરીના પ્રતિવાસ સાથે તરત પ્રસવ થએલી સ્ત્રીને ઘણો ઉપયોગી છે.

## દાર્વ્યાદિ.

दार्वीभूनिंबभल्लीतिलत्त्रूषरसजाब्दंसमध्वस्त्रयोनौ

દારૂહળદર, કરીઆતું, ભીલામાં, તલ, અરડુસાનાં પાન, રસાંજન અને મોથનો ક્વાથ, મધ નાખી પીવાથી રક્ત પ્રદરને મટાડે છે.

## ત્રિફળાદિ.

श्रेष्ठा भूनिंबनिंबामृतत्त्रूषकटुकाकामलापांडु-
रोगे ॥ १० ॥

ત્રિફળા, કરીઆતું, લીંબડાની છાલ, ગળો, અરડુસાનાં પાન અને કડુનો કવાથ, કમળો અને પાંડુરોગને મટાડે છે.

## ચંદનાદિ.

शीतोशीरबलाब्दपर्पटविषाधान्यंबुयासारलुच्छिन्ना गर्भिणिसूतिकासु सरुजामास्त्रेतिसारे ज्वरे ॥

રતાંજલિ, વાળો, બળદાણા, મોથ, ખડસલીઓ, અતિવિષ, ધાણા, કાળો વાળો, ધમાસો, અરણી, ( મોટો અરડુસો જેમાંથી ઢોલ બનેછે તે ) અને ગળોનો કવાથ, ગર્ભિણી, અને સૂતિકાને હિતકારી છે તથા પીડાયુક્ત આમાતિસાર અને જ્વરને મટાડે છે.

## વ્યાઘ્યાદિ.

व्याघ्यौ शुंठ्यमृतास्थिरेक्षुरकिराताब्दं कफान्यज्वरे व्याघ्रीधात्र्यमृताब्दशुंठिसकणाक्षौद्रं ज्वरे चासमे ॥ ११ ॥

બેઠી ભોરીંગણી, ઉભી ભોરીંગણી, સુંઠ, ગળો, સાલવણ, પીઠવણ, એખરો, કરીઆતું

અને મોથનો ક્વાથ, કફ વિનાના જ્વર ઉપર ઉપયોગી છે.

ભોરીંગણી, આંબલી, ગળો અને મોથનો ક્વાથ કરી સુંઠ અને પીપળનો અતિવાસ દઈ મધ સાથે પીવાથી વિષમ જ્વરને મટાડે છે.

## શૃંગ્યાદિ.

शृंगीव्याघ्रीपटुगणवराव्योषभार्ङ्गीसमूलैर्हिध्मा-
श्वासोर्ध्वचलकसने पीनसे विश्वभार्ङ्ग्यो: ॥

કાકડાશીંગી, ભોરીંગણી, પંચલવણ, ત્રિફળા, સુંઠ, પીપળ, મરી, ભારંગીનાં મૂળ, અને એરંડાનાં મૂળ નાખી કરેલો ક્વાથ સુંઠ અને ભારંગી સાથે આપવાથી હેડકી, શ્વાસ, ઉર્ધ્વવાત, ( ઓડકાર ) કાસ, પીનસ, એ રોગોને મટાડે છે.

## યવાદિ.

हिंगुस्वर्जित्रिकटुयवभूपुष्करैरामगुल्मानाहाजी-
र्णज्वररुजियवैरंडशुंठीदशांघ्रि: ॥ १२ ॥

જવ, એરંડાનું મૂળ, સુંઠ અને દશમૂળનો ક્વાથ, હીંગ, સાજીખાર, ત્રિકટુ, જવખાર, અને

એરડાનાં મૂળનાં ચૂર્ણ સાથે આપવાથી આમ, ગુલ્મ, અનાહ, અજીર્ણ, જ્વર એ રોગોને મટાડે છે.

## વ્યાઘ્યાદિ.

कासश्वासज्वरे क्षुन्मरुदरुचिकफामेषु पार्श्वार्तिपित्ते व्याघ्रीविश्वामृतापुष्करमिह सकणं त्र्यादिसार्तिप्रतिश्या ॥

ભોરીંગણી, સુંઠ, ગળો, અને એરડાનાં મૂળનો કવાથ, કાસ, શ્વાસ, જ્વર, મંદાગ્નિ, વાતરોગ, અરૂચિ, કફ અને આમને મટાડે છે. તેમજ ભોરીંગણી, સુંઠ અને ગળોનો કવાથ, પીપળના પ્રતિવાસ સાથે લીધાથી ઉપરના રોગ, શૂળ તથા શરદીને મટાડે છે.

## આટરૂષક કવાથ.

पित्ते सासृग्दरे मृद्रसजमधुलतां रोध्रवानाटरूषः

માટી, રસાંજન, ધઉંલા, અને અરડુસાના પાનનો કવાથ મધ નાખી પીવાથી રક્તપિત્ત અને પ્રદર મટે છે.

## દ્રાક્ષાદિ કવાથ.

द्राक्षादार्वीवराजात्यमृतमधुयवासंमुखस्थौ मुखार्तौ ॥१२॥

દ્રાખ, દારૂહળદર, ત્રિફળા, જાઇનાં પાન, ગળો અને ધમાસાનો કવાથ મધની સાથે મુખમાં રાખવાથી મુખના રોગને મટાડે છે.

## તિલ કવાથ.

भार्ङ्गीव्योषाज्यातिलगुडतिलजवाः पुष्पनाशेऽस्त्रगुल्मे ।

ભારંગી મૂળ, ત્રિકટુ, ઘી, તલ, ગોળ એ ઔષધો તેલના કવાથમાં નાખી દેવાથી ઋતુ સારી રીતે આવે તથા રક્તગુલ્મ મટે છે.

## શુંઠી કવાથ.

विश्वं हिंग्वौषधरुचकयुक् श्लेष्मवातात्यजीर्णे ॥

સુંઠના કવાથમાં હીંગ, સુઠ અને સંચળ નાખી પીવાથી કફ, વાયુ, અને અજીર્ણ મટે છે.

## બીજો શુંઠી કવાથ.

शुंठीछिन्नाब्दविषमतिसृत्यक्षुदामे ग्रहण्यां

સુંઠ, ગળો, મોથ, અને અતિવિષનો ક્વાથ, અતિસાર, મંદાગ્નિ, આમ અને સંગ્રહણીને મટાડે છે.

## રાસ્નાદિ.

रास्नाछिन्नौषधरुब्रुसुरं चामसर्वांगवाते ॥ १४॥

રાસ્ના, ગળો, સુંઠ, એરડાનું મૂળ અને દેવદારનો ક્વાથ આમવાત અને અર્ધાંગ વાતને મટાડે છે.

## ત્રીજો શુંઠ્યાદિ ક્વાથ.

शोफे शुंठीकिरातं जरणट्टकिनिशाव्याघ्रिपंचोषणाब्दैः

સુંઠ અને કરીઆતાનો ક્વાથ કરી તેમાં જીરૂં, કાળીપાડ, હળદર, ભોરીંગણી, પંચકોલ, ( પીપળ, પીપળીમૂળ, ચવક, ચિત્રો અને સુંઠ ) અને મોથનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી સોજો મટે છે.

## ફલ્ગ્વાદિ.

श्वित्रे फल्गवक्षवल्कं सगुडमलयुयुक् गुग्गुलुस्तु व्रणाग्र्या ॥

કાળો ઉંબરો અને બેહેડાની છાલનો કવાથ, ગોળ અને બાબચી નાખીને પીવાથી કોઢ મટે. ત્રિફળાના કવાથમાં ગુગળ નાખી પીવાથી વ્રણ મટે.

## ધાત્રી કવાથ.

मेहे धात्रीसपीतामधुः

આંબળાના કવાથમાં હળદર અને મધ નાખી પીવાથી પ્રમેહ મટે.

## છિન્નાદિ.

अथ मधुनामातिसारे ज्वरासृक्शूले च्छिन्नाक्षुराब्दश्रियवरुबुरजः कांजिकस्विन्नपथ्या ॥ १९ ॥

કાંજીમાં હરડે નાખી કવાથ કરી તેમાં ગળો, ગોખરૂ, મોથ, બીલીનો ગર્ભ, જવ અને એરંડાનાં મૂળનું ચૂર્ણ નાખી મધ મેળવી પીવો. તેથી આમાતિસાર, જવર અને રક્તશૂળ મટે છે.

## પાલિંદ્યાદિ.

पालिंदीसुवहाशिरीषरजनीभैलारुणाशीतनिर्गुंडीशेलुविषे

નસોતર, રાસ્ના, સરસવ, હળદર, નાગકેસર, એળચી, મજીઠ, રતાંજલિ, નગડનાં પાન અને ગુંદાના પાનનો ક્વાથ વિષવિકારને મટાડે છે.

અમૃતાદિ.

मृतौषधवृकीतिक्ताब्दगोपींद्रजं ॥ मूर्वातिक्त-मुरं पयस्यविमले-

ગળો, સુંઠ, કાળીપાડ, કડુ, મોથ, ઉપલસરી, ઇંદ્રજવ, મુરમાંસી, કરીઆતું અને દેવદારનો ક્વાથ, સ્ત્રિયોનું દુધ બગડેલું હોય અથવા નાશ પામ્યું હોય તેને સારો છે.

શૃંગ્યાદિ.

हिध्मासुशृंगीसठीवंदा पुष्करकोलमज्जबृहतीयुग्यासपथ्याकणा ॥ १६ ॥

કાકડાશીંગી, કચુરો, બાંદગુલ, એરડાનું મૂળ, ખારેકના ઠળીઆનાં બીજ, બેઠી ભોરીંગણી, ઉભી ભોરીંગણી, ધમાસો, હરડે અને પીપળનો ક્વાથ હેડકીને મટાડે છે.

इति क्वाथाधिकारः ॥



## ગ્રંથશેષ.

कफे शीतं पित्ते दहनमनिले रूक्षमिति य-
त्रिदोषीकोपस्य प्रवहणमसाधारणमदः ॥ विमृश्य
व्याधीनां मलबलवयःस्थानवशतः प्रयोज्यं भैषज्यं
स्वधिगतशतश्लोकभिषजा ॥ १७ ॥

આ **શતશ્લોકી** નામના ગ્રંથ ભણેલા વૈદ્યે કફ,
શીત, પિત્ત, ઉષ્ણ, વાયુ, રૂક્ષ અને ત્રિદોષનાં
અસાધારણ સ્વરૂપવ્યાધિઓનો મળ, વ્યાધિઓનું
બળ, રોગીની અવસ્થા, રોગીનું બળ, દેશ તથા
તેને રેહેવાના સ્થાનનો બરોબર વિચાર કરી ક-
હેલા ઔષધોની યોજના કરવી.

दोषा दूष्यानलबलवयः कालदेशात्वॆवस्था सत्वं
सात्म्यं प्रकृतिमसकृद्यः परीक्ष्य प्रयुंक्ते ॥ योगं
रोगे भिषगनलसस्तस्य सिध्यत्यभीष्टं तस्मादेत-
ल्लिखितपठिताधीनधीभिर्निबोध्यं ॥ १८ ॥

આ ગ્રંથમાં કહેલા પ્રમાણે ગુરૂ મુખથી થએલા
પાઠને અનુસરનારી બુદ્ધિવાળા પુરૂષે એટલું

જાણવાનું છે કે વાત, પિત્ત અને કફનેા દોષ, અગ્નિનું બળ, અવસ્થા, કાળ, દેશ, ઋતુ, રોગની અવસ્થા, રોગનું બળ, રોગની અનુકૂળતા, અને રોગની પ્રકૃતિની પરીક્ષા કરી પોતે તજવીજ કરવામાં આળસ નહીં રાખનાર જે ઔષધ આપે છે તેનું વાંછિત સિદ્ધ થાયછે.

देशानां वरदातटं वरमतः सार्थाभिधानं महास्थानं देवपदास्पदाग्रजगणाग्रण्यं सहस्रं द्विजाः ॥
तत्रामीषु धनेशकेशवविदौ वैद्यौ वरिष्ठौ क्रमाच्चक्रे
शिष्यसुतस्तयोः कृतिमिमां श्रीबोपदेवः कविः १९

સર્વ દેશમાં વરદા નદીનેા કીનારેા શ્રેષ્ઠ છે તેમાં સાર્થ નામના મેાટા શ્રેષ્ઠ સ્થાનમાં સ્વર્ગવાસી દેવતાઓના મુખ્યેામાં અગ્રેસર હજાર બ્રાહ્મણેા શ્રેષ્ઠ છે તેમાં ધનેશ અને કેશવ નામના બે શ્રેષ્ઠ પંડિત વૈદ્યોનેા શિષ્ય અને પુત્ર (ધનેશનેા શિષ્ય અને કેશવનેા પુત્ર) બેાપદેવ નામના કવિએ આ ગ્રંથ રચેલેા છે.

कैलासाचलमौलिमंडनमणेर्नृत्योत्सवे यद्यशो

गायंति त्रिदशांगनाः कलरणद्गंभीरतारस्वनैः ॥
चक्रे चंद्रकलासुशोभितशतश्लोकीं पदोल्लासिनीं स
त्रैलोक्यकवींद्रवृंदतिलकः श्रीबोपदेवः कविः २०

કૈલાસ પર્વતના મુકુટમણિ રૂપ શિવજીના નૃત્યોત્સવમાં ગંભિર અને અવ્યક્ત સ્વરવાળી અપ્સરાઓ જેના યશનું ગાન કરેછે તે ત્રિલોકીમાં કવીંદ્રના સમૂહના તિલકરૂપ શ્રી બોપદેવ કવિએ ચમત્કારવાળા પદોથીયુક્ત, ચંદ્રકળા માફક સુશોભિત આ શતશ્લોકી કરેલી છે.

**इति श्रीबोपदेवपंडितविरचितायाः शतश्लोक्या गोविंदात्मजहरिवल्लभशास्त्रिकृतं गुर्जरभाषांतरं संपूर्णम्.**



# पारिभाषिक शब्द कोश.



**જીવનીયગણ.**—જીવક, ઋષભ, મેદા, મહામેદા, કાકોલી, ક્ષીર કાકોલી, ઋદ્ધિ, વૃદ્ધિ, જેઠીમધ, ખરખોડી, જંગલી મગ, અને જંગલી અડદ.

**ત્રિલવણ.**—સિંધાલુણ, સંચળ અને બીડલુણ.

**પંચલવણ.**—મીઠું, બીડલુણ, ટંકણખાર, સિંધાલુણ, અને સંચળ.

**ષડ્ષણ.**—સુંઠ, પીપળ, પીપળીમૂળ, ચવક, ચિત્રો, અને મરી,

**લઘુ પંચમૂળ.**—સમેરવો, ગધી સમેરવો, ઉભી ભોરીંગણી, બેઠી ભોરીંગણી, અને ગોખરૂ.

**બૃહત પંચમૂળ.**—બીલી, સીવણ, કાકચ, અરણી અને અરલુ.

**અષ્ટકવર્ગ.**—જીવક, ઋષભ, મેદા, મહામેદા, કાકોલી, ક્ષીરકાકોલી, ઋદ્ધિ અને વૃદ્ધિ.

**ક્ષારત્રય.**—સાજીખાર, જવખાર, અને ટંકણ-
ખાર.

**દ્વિક્ષાર.**—સાજીખાર, અને જવખાર.

**ક્ષારાષ્ટક.**—ખાખરાનો ખાર, થોરનોખાર, અ-
ઘેડાનો ખાર, આંબલીનો ખાર, આકડાનો
ખાર, તલના નાળનો ખાર, જવખાર, અને
સાજીખાર.

**ચતુરૂષણ.**—સુંઠ, મરી, પીપળ, અને પીપળીમૂળ.

**ત્ર્યુષણ.**—સુંઠ, મરી, અને પીપળ.

**ત્રિકટુ.**—સુંઠ, પીપળ અને મરી.

**અષ્ટગંધ.**—શ્વેતચંદન, કસ્તુરી, ગોરોચન, કેસર,
અગર, દેવદાર, તગર, કૃષ્ણાગરૂ.

**યક્ષકર્દમ.**—કેસર, અગર, કસ્તુરી, શ્વેતચંદન.

**ત્રીફલા.**—હરડાં, બેહેડાં અને આમળાં.

**દશમૂળ.**—બીલી, સીવણ, કાકચ, અરણી, અ-
રલૂ, સમેરવો, ગધી સમેરવો, ઉભી ભોરીં-
ગણી, બેઠી ભોરીંગણી, અને ગોખરૂ.

**ત્રીજાત.**—તજ, એલચી અને તમાલપત્ર.

**ચતુર્જાત.**—તજ, એલચી, તમાલપત્ર અને નાગકેશર.

**ત્રિસુગંધી.**—તજ, એલચી, અને તમાલપત્ર.

**પંચકોલ.**—પીપળ, પીપળીમૂળ, ચવક, ચિત્રો અને સુંઠ.

**ચતુરમ્લ.**—અમલબેદ, કોકમ, મોટું લાંબુ લીંબુ, અને ગોળ ખાટું લીંબુ.

**પંચામ્લ.**—અમલબેદ, કોકમ, મોટું લાંબુ લીંબુ, ગોળ ખાટું લીંબુ અને બીજોરાં.



શ્રીમદ્ "ભાવમિશ્ર" વિરચિત,

भावप्रकाशांतर्गत

# દિનચર્યા, રાત્રીચર્યા, ઋતુચર્યા.

મૂળ સંસ્કૃતપરથી શુદ્ધ ગુર્જર ભાષાંતર.

---


રચનાર,

## જેરામ વિ૦ રઘુનાથ

પ્રમુખ "વૈદ્યક જ્ઞાનપ્રસારક સભા,"
તંત્રી "ભાવપ્રકાશ ભાષાંતર."


---


BOMBAY:

"NIRNAI-SAGARA" PRESS.

સંવત્ ૧૯૪૫.

# દિનચર્યા.

## સવારે ક્યારે ઊઠવું અને પ્રથમ શું કરવું.

સ્વસ્થ માણુસે આયુષ્યના રક્ષણનેવાસ્તે પાછલી ચાર ઘડી રાત રહે ત્યારે જાગવું અને તે સમયે દુ:ખની શાંતિનેવાસ્તે વિષ્ણુનું સ્મરણ કરવું. જાગ્યા પછી દહી, ઘી, અરીસો, સર્ષપ, બીલી, ગોરોચના અને માળા એઓનું દર્શન કરવું તથા સ્પર્શ કરવો. એથી શુભની પ્રાપ્તિ થાયછે. જો લાંબા કાળસુધી જીવવાની ઇચ્છા હોય તો ઘીમાં પોતાનું મોઢું નિત્ય જોવું. સવારમાં મલ વાયુ તથા મૂત્ર આદિનું વિસર્જન કરવાથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાયછે અને એમ કરવાથી આંતરડામાં ઘુરઘુરાટ, આફરો અને પેટનું ભારેપણું વગેરે અટકે છે. ઝાડાને રોકવાથી પેડુ ચડી આવે છે, શૂળ નીકળે છે, ગુદામાં કપાયા જેવી પીડા થાયછે, ઓડકાર ઘણા આવે છે અને વખત-

પર મોહોડામાંથી ઝાડો નીકળે છે. વાયુ, મૂત્ર અને ઝાડાને રોકવાથી પેટ ચડી આવે છે, ગ્લાની થાયછે અને દરદ પણ થાયછે. વાયુને રોકવાનેલીધે પેટમાં વાયુ સંબંધી બીજા રોગો પણ ઉત્પન્ન થાયછે. મૂત્રને રોકવાથી મૂત્રાશયમાં તથા લિંગમાં શૂળ નીકળે છે, મૂત્રકૃચ્છ્ર થાયછે; માથામાં પીડા થાયછે, શરીર નમી જાય છે અને સાથળના સાંધાઓમાં જાણે તેઓ ખેંચાતા હોય એવી પીડા થાયછે. મલ-મૂત્ર આદિની હાજત લાગી હોય તો તુરત મલ-મૂત્ર કરી લેવાં પણ તે પેહેલાં બીજું કામ કરવું નાહી. બલાત્કારથી હાજતને પેદા કરવી નહી. કામ, ક્રોધ, ભય અને શોક કે જેઓ મનના વેગ છે તેઓને અટકાવવા પણ મલ-મૂત્ર આદિ શરીરના વેગોને અટકાવવા નહી. ગુદા આદિ જે મલ-મૂત્ર આદિના માર્ગો છે તેઓને સાફ રાખવાથી કાંતિ તથા બળ વધે છે, પવિત્રતા થાયછે અને અલક્ષ્મી ક્લેશ તથા પાપોનો નાશ થાયછે. હાથ તથા પગને ધોવાથી શુદ્ધતા થાયછે, મેલ મટે છે, પરીશ્રમ મટે છે,

પુષ્ટિ મળે છે, નેત્ર સારાં રહે છે અને રજોગુણના વેગ મટી જાય છે.

## દાતણનો પ્રકાર.

બાર આંગળ લાંબું, ટચલી આંગળીની અણી જેવું જાડું, સરલ, ગાંઠ વગરનું અને છિદ્ર વગરનું દાતણ કરવું અને તેના કુણા કુચાથી દાંતને સાફ કરવાનો ભુકો લઇ દાંતનાં પેઢાંઓને હરકત ન આવે એવી રીતે એક એક દાંતને ઘસવો. મધ, સુંઠ, મરી, અને પીપળ જેમાં મેળવ્યાં હોય એવા તેજબલ નામના લાકડાના ભુકાથી અથવા તેલની ભાવના આપેલા સિંધાલુણના ભુકાથી નિત્ય દાતને સાફ કરવા. મધુરમાં મહુડો, તીખામાં કરંજ, કડવામાં લીંબડો અને કષાયમાં ખેર શ્રેષ્ઠ છે. સમય, દોષ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને યોગ્ય રસ અને યોગ્ય શક્તિવાળા ઝાડના લાકડાનું દાતણ કરવું અને દાંત સાફ કરવાનો ભુકો પણ યોગ્ય જણાય તે લેવો. આવીરીતે દાતણ કરવાથી મોહોડું બગડી ગયું હોય તે મટે છે દાંત, જીભ તથા મોહોડામાં રોગ થતા નથી અને

રૂચિ, સ્વચ્છપણું તથા શરીરમાં હલકાઇ પ્રાપ્ત થાયછે. આકડાનું દાતણ કરવાથી શક્તિ, વડનું કરવાથી દીપ્તિ, કરંજનું કરવાથી જય, પીપળનું કરવાથી ધનની સંપત્તિ, બોરડીનું કરવાથી મીઠું જમણ, ખેરનું કરવાથી મોહોડામાં સુગંધ, બીલીનું કરવાથી ઘણું ધન, ઊંબરાનું કરવાથી વચન સિદ્ધિ, આંબાનું કરવાથી આરોગ્ય, કદંબનું કરવાથી ધીરજ તથા સ્મરણ શક્તિ, ચંપકનું કરવાથી વાણી તથા કાનની દૃઢતા, સડસડીઆનું કરવાથી કીર્ત્તિ ભાગ્યશાલીપણું આયુષ્યની વૃદ્ધિ તથા આરોગ્ય, અઘેડાનું કરવાથી ધીરજ તથા ધારણા શક્તિ, બીબલાંનું કરવાથી બુદ્ધિની શક્તિ અને દાડિમનું આસુંદ્રાનું તથા ઇંદ્રજવના ઝાડનું કરવાથી સારૂં રૂપ મળે છે. જામસાઇ, તગર અને હારસિંગારનું કરવાથી ખરાબ સ્વપ્ન આવતું નથી. કાતાલ,[1] હિંતાલ, બૃહધર, ચણોઠી, કેત-

---

૧. કાતાલ, હિંતાલ અને બૃહધર એ ત્રણ શબ્દોના અર્થ ગુજરાતીમાં બરાબર મળ્યા નથી પણ એ તાડની જાતીઓ છે એમ જણાય છે.

કી, ખજુરી અને નાળીએરી એ સાત કે જેઓ તૃણરાજ કેહેવાય છે તેઓનું જે માણસ દાતણ કરે તે માણસ જ્યાંસુધી ગંગાજીનાં દર્શન ન કરે ત્યાંસુધી ચાંડાલ રહે છે. ગળું, તાળવું, હોઠ, જીભ અને દાંતમાં જેને રોગ હોય તેણે, જેનું મોહોડું પાક્યું હોય તેણે, સોજાવાળાએ, શ્વાસ ઉધરસ તથા ઉલટીવાળાએ, દુબળાએ, જેને ખાધેલું પચ્યું ન હોય તેણે, હીંક નીકળતી હોય તેણે, મૂર્છાવાળાએ, નશાવાળાએ, માથાના દરદથી પીડાતો હોય તેણે, તરસ્યાએ, થાકેલાએ, કોઇ વસ્તુ પીવાથી જેને પરિશ્રમ પડ્યો હોય તેણે, કાનમાં શૂળ નીકળતાં હોય તેણે આંખના દરદીએ, નવા તાવવાળાએ અને છાતીના દરદવાળાએ દાતણ નહીં કરવું.

## જીભની ઓળ ઉતારવાના સાધનવિષે.

ઓળ ઉતારવાની ચીર સોનાની, રૂપાની અથવા ત્રાંબાની રાખવી. એ ન મળે તો કોમળ પાંનડાંવાળાં દાતણ કરવા જેવાં કુણાં લાકડાંને ચીરી તે ચીરથી ધીરેધીરે ઓળ ઉતારવી. દશ

આંગળ લાંબી, કોમળ અને સ્નિગ્ધપણાવાળી તે ચીરવતે અથવા ઉપર કહેલી સોના વગેરેની ચીરવતે ઓળ ઉતારવાથી જીભના મેલ, રસરહિતપણું, દુર્ગંધ અને જડતા ( બેહેર મારી ગએલાપણું ) મટે છે.

## કોગળા કરવાવિષે.

ટાઢા પાણીવતે વારંવાર કોગળા કરવાથી કફ, તરસ અને મેલ મટે છે તથા મોહોડાના અંદરનો ભાગ સાફ થાયછે. સેહેજ ઊના પાણીવતે કોગળા કરવાથી કફ, અરૂચિ, મેલ તથા દાંતની જડતા મટે છે અને મોહોડું હલકું થાયછે. ઝેરથી મૂર્ચ્છાથી કે મદથી પીડાએલા, શોષવાળા, રક્તપિત્તવાળા, જેઓની આંખો દુખતી હોય એવા અને બળક્ષીણ થવાથી રૂક્ષ થએલાઓનેવાસ્તે ઊના પાણીના કોગળા સારા નથી.

## મોહોડું ધોવાવિષે.

ટાઢા પાણીવતે મોહોડું ધોવાથી રક્તપિત્ત મટે છે અને મોહોડાની ફોડલીઓ, શોષ, દાઝ

તથા ખીલ પણ મટે છે. અથવા જરા ઊના પાણી-
થી મોહોડું ધોવું કે જેથી કફ તથા વાયુ મટે છે,
સ્નિગ્ધતા રહે છે અને મોહોડાનો શોષ મટે છે.

## નાકમાં ટીપાં નાખવાવિષે.

નાકને રોગ રહિત રાખવાસારૂ નિત્ય નાકમાં
સરસીઆં તેલ આદિનાં ટીપાં નાખવાનો અભ્યા-
સ રાખવો. કફનો વધારો હોય તો સવારે, પિ-
ત્તનો વધારો હોય તો બપોરે અને વાયુનો વ-
ધારો હોય તો સાયંકાળે ટીપાં નાખવાં. નાકમાં
ટીપાં નાખવાથી મોહોડામાં સુગંધ રહેછે, અવાજ
સ્નિગ્ધ નીકળેછે, ઇંદ્રિયો નિર્મળ રહે છે; વળીઓ
વળતી નથી, ધોળાં તુરત આવતાં નથી અને
ખીલ થતા નથી.

## આંખમાં સુરમા નાખવાવિષે.

ધોળો સુરમો આંખને હિતકારી છે એટલા-
માટે તે નિત્ય આંજવો જોઇએ. એ આંજવાથી
નેત્ર ઝીણા પદાર્થોને જોઇ શકે છે અને મનોહર
થાયછે. સિંધુ નામના પર્વતમાં ઉત્પન્ન થએલો

કાળો સુરમો શુદ્ધ કરેલો ન હોય તોપણ ઉત્તમ છે એ આંજવાથી આંખની ચળ, મેલ, બળતરા તથા ખરાબ ભીનાશની પીડા મટે છે, આંખ રૂપાળી થાયછે અને પવન તથા તડકાનું સહન કરવાને સમર્થ થાયછે. કાળો સુરમો આંજવાથી આંખમાં રોગ થતા નથી એટલામાટે તે આંજવો જોઇએ. રાતના ઉજાગરાવાળાએ, થાકેલાએ, જેને ઉલટી થઇ હોય તેણે, જમેલાએ, તાવવાળાએ અને માથે નાહેલાએ આંખો આંજવી નહીં.

## હજામત કરાવવાવિષે.

પાંચ પાંચ દિવસે નખ, દાઢી, કેશ અને રૂવાણાં કતરાવવાં અને ઉતરાવવાં જોઇએ. એમ કરવાથી શરીરની શોભા થાયછે, પુષ્ટિ મળે છે, ધન મળે છે, આયુષ્ય વધે છે, પવિત્રતા થાયછે અને ઉત્તમ કાંતિ પ્રાપ્ત થાયછે. નાકનાં રૂવાણાં કદીપણ છોટવાં કે છોટાવવાં નહીં. કારણ કે એ છોટવાથી કે છોટાવવાથી તુરતજ આંખો નબળી થાયછે.

## રાખેલા કેશનો જથો સાફ કરવાવિષે.

કાંકસીથી અથવા દાંતીયાથી કેશના પાશને સ્વચ્છ અને સારા દેખાવનો કરવો જોઇએ. એમ કરવાથી કેશ સારા રહે છે અને તેઓમાંથી રજ, જીવજંત તથા મેલ મટી જાય છે.

## અરીસો જોવાવિષે.

અરીસામાં શરીર જોવું એ મંગળરૂપ છે, કાંતિ કરનાર છે, પુષ્ટિ આપનાર છે, બળને તથા આયુ-ષ્યને વધારનાર છે અને પાપ તથા અલક્ષ્મીનો નાશ કરનાર છે.

## કસરત કરવાવિષે.

કસરત કરવાથી શરીરમાં ફુરતી આવે છે, કામ કરવાનું સામર્થ્ય વધે છે, ગાત્રો સારા દેખા-વનાં તથા ઘાટાં થાયછે, કફ આદિ દોષનો ક્ષય થાયછે અને અગ્નિની વૃદ્ધિ થાયછે. જેનાં ગાત્રો કસરતથી દૃઢ થયાં હોય તેને કદીપણ રોગ ઉ-ત્પન્ન થતો નથી અને વિરૂદ્ધ અથવા પેટમાં બ-રાબર નહીં પાકેલું અન્ન પણ તુરત પચી જાય છે.

કસરત કરનારના શરીરમાં શિથિલપણું આદિ તુરત થતાં નથી અને જરા અવસ્થા પણ એ માણસને સહસા દબાવી દેતી નથી. કસરત જેવું બીજું કાંઇપણ શરીરના જાડાપણાને મટાડનાર નથી. સ્નિગ્ધ પદાર્થ જમનારા બળવાન્ લોકોને કસરત સર્વદા લાભ આપે છે. વસંત ઋતુમાં ટાઢના સમયમાં કસરત અત્યંત હિતકારી છે. બીજા સમયોમાં પોતાના બળને અનુસરીને નીચેપ્રમાણે કસરત કરવી. જ્યારે હૃદયમાં રહેલો વાયુ તુરત મોહોડામાં આવવા લાગે અને મોહોડું સુકાવા લાગે ત્યારે 'બલાર્દ્ધ' થયું કેહેવાય છે એટલે એ થાય ત્યારે કસરત છોડી દેવી. જ્યારે કપાળમાં, નાકમાં, ગાત્રોના સાંધાઓમાં અને કાખમાં પસીનો આવે ત્યારે પણ 'બલાર્દ્ધ' થયું કેહેવાય છે. એટલે એ થાય ત્યારે કસરત બંધ કરવી. ઉધરસ, શ્વાસ, ક્ષય, રક્તપિત્ત, છાતી આદિમાં ક્ષત અને શોષના દરદવાળાએ કે દુબળાએ કદીપણ કસરત કરવી નહીં. જમ્યા પછી કે સંભોગ કર્યા પછી પણ કસરત કરવી નહીં.

બહુજ કસરત કરવાથી ઉધરસ, જ્વર, ઉલટી, શ્રમ, ઇંદ્રિયોની ગ્લાનિ, તરસ, ક્ષય, મૂર્છા તથા જ્વરસહિત શ્વાસ અને રક્તપિત્ત ઉત્પન્ન થાયછે માટે મધ્યમ રીતે કસરત કરવી જોઇએ.

## તેલ ચોળાવવાવિષે.

સઘળાં અંગોમાં નિત્ય તેલનો અભ્યંગ કરાવવો કે જેથી પુષ્ટિ મળે છે. માથામાં, કાનમાં અને પગમાં તો વિશેષે કરી માલેસ કરાવવું. સરસીઉં તેલ, અગ્નિનો યોગ આપીને અગરૂ આદિ સુગંધી પદાર્થોમાંથી કહાડેલું તેલ, ફુલેલ તેલ અને બીજા પણ યોગ્ય પદાર્થોથી મેળવેલું તેલ સર્વદા હિતકારી છે. અપવાદના સમયો શિવાય અભ્યંગથી કદીપણ હરકત થતી નથી. માથામાં માલેસ કરેલું તેલ સઘળી ઇંદ્રિયોને તૃપ્ત કરે છે, દષ્ટિને બળ આપે છે અને માથાનાં દરદોને મટાડે છે. અભ્યંગ કરવાથી ( તેલ ચોળવાથી ) વાયુ તથા કફ મટે છે, થાક મટે છે, બળ તથા સુખની પ્રાપ્તિ થાયછે, નિદ્રા સારી આવે છે, શરીરનો વર્ણ સારો થાયછે, શરીરમાં કોમ-

ળતા થાયછે, આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાયછે અને દેહની પુષ્ટિ થાયછે. કેશમાં તેલ લગાવવાથી કેશ ઘણા થાયછે, લાંબા થાયછે, કુણા થાયછે, ઘણા દિવસ સુધી ટકે છે અને કાળા થાયછે તથા માથું પણ ભરેલું રેહે છે. નિત્ય કાનમાં તેલ નખાવવાથી કાનમાં રોગ કે મેલ થતો નથી, ગળાના પડખાની નાડી કે દાઢી ઝલાઈ જતાં નથી અને ઊંચકન્નાપણું કે બેહેરાપણું થતું નથી. કાનમાં રસ આદિ પદાર્થો નાખવા હોય તો જમ્યાથી પેહેલાં નાખવા એ સારૂ છે અને તેલ વગેરે નાખવું એ સૂર્ય આથમ્યા પછી નાખવું સારૂ છે. પગમાં તેલ ચોળાવવાથી પગ મજબુત થાયછે, નિદ્રા સારી આવે છે, આંખ સ્વચ્છ રેહે છે અને પગ બેહેર મારી જતા નથી શ્રમથી અડકાઈ જતા નથી સંકોચ પામતા નથી અને ફાટી પણ જતા નથી. કસરતનો અભ્યાસ રાખનાર અને પગમાં તેલને માલેસ કરાવનાર માણસની પાસે રોગો, જેમ ગરૂડની પાસે સર્પો જાય નહીં તેમ જતા નથી. નાહાવાના સમયમાં તેલનો

ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે તેલ રૂવાણુંના ખાડા, શિરાઓના સમૂહ અને ધમનીઓ દ્વારા સઘળા શરીરને તૃપ્ત કરેછે અને બળ આપે છે. જેમ મૂળમાં પાણીથી સાચેલા વૃક્ષોનાં પાનડાં વગેરે વૃદ્ધિ પામે છે તેમ અંગોમાં તેલ ચોળાવનાર માણસોના, તેલથી સીંચાએલા ધાતુઓ વૃદ્ધિ પામે છે. નવા તાવવાળાને, અજીર્ણવાળાને, જેણે રેચ લીધો હોય તેને, જેને ઉલટી થઇ હોય તેને અને જેને નિરૂહબસ્તિ ( ગુહ્યમાં કષાય અને દુધથી યુક્ત તેલની પિચકારી ) આપેલ હોય તેને કદીપણ તેલ ચોળવું નહીં. નવા તાવવાળાને અને અજીર્ણવાળાને તેલ ચોળવાથી તેનાં દરદો માંડ મટે એવાં અથવા નજ મટે એવાં થઈ પડે છે અને બાકીનાઓને ( જેણે રેચ લીધો હોય તે વગેરેને ) અગ્નિની મંદતા આદિ જે રોગો ઉત્પન્ન થાયછે તેવિષે અહીં અમો બોલતા નથી.

## શરીરમાં લોટ આદિ ચૂર્ણ પદાર્થો ચોળવાવિષે.

મેલને દૂર કરવાસારૂ શરીરમાં ચૂર્ણરૂપ પદાર્થો

ઘુંસવાથી કફ મટે છે, મેદ ઓછું થાયછે, સારી રીતે વીર્ય વધે છે, બળ પ્રાપ્ત થાયછે, રૂધિર ઠીક થાયછે અને ચામડી સ્વચ્છ તથા કુણી થાયછે. એવા પદાર્થો મોહોડાપર ચોળવાથી આંખ મજબૂત થાયછે, ગાલ પુષ્ટ થાયછે, ખીલ તથા ફોડલીઓ થતી નથી, થઇ હોય તો મટે છે અને એમ થવાથી મોહોડું કમળ જેવું સુશોભિત થાયછે.

## નાહાવાવિષે.

નાહાવાથી અગ્નિ દીપ્ત થાયછે, શક્તિ વધે છે, આયુષ્ય વધે છે, ઉત્સાહ તથા બળની પ્રાપ્તિ થાયછે, ચળ મટે છે અને પરિશ્રમ, પસીનો, આલસ્ય, તરસ, બળતરા તથા પાપ પણ મટે છે. શરીરપર બાહારના ટાઢા પદાર્થો રેડાવાથી ગરમી દબાઇને અંદર જતી રેહે છે તેથી નાહાતાંવેંતજ માણુસનો અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાયછે. ટાઢા પાણીવતે નાહાવાથી રક્તપિત્ત મટે છે. ઉના પાણીવતે નાહાવાથી બળ વધે છે અને વાયુ તથા કફ ઓછા થાયછે બહુજ ઉના પાણીથી માથે

નાહાવું એ સર્વદા આંખને નુકસાન કરનાર છે પણ વાયુ અને કફનો પ્રકોપ થયો હોય તો તે હિતકારી છે. હરિશ્ચંદ્ર નામનો વૈદ્ય સઘળા મનુષ્યોને ભલામણ કરે છે કે "ઓ મનુષ્યો! ઉના પાણીથી નાહાવું, દુધ પીવું, જુવાન સ્ત્રીઓનો સમાગમ અને ઘીવાળું અલ્પભોજન, એટલાં વાનાં તમ લોકોનેવાસ્તે હિતકારી છે." જે માણસ સર્વદા આમળાંથી નાહાય તે માણસને પળીઆં વળે નહીં, ધોળાં આવે નહીં અને સો વર્ષસુધી જીવે એ નિશ્ચય છે. તાવવાળાએ, અતિસાર (હગણ) ના દરદવાળાએ, આંખના દરદવાળાએ, કાનના દરદવાળાએ, પવનના દરદવાળાએ, જેનું પેટ આફરયું હોય તેણે, સળીખમવાળાએ અને અજીર્ણવાળાએ પણ નાહાવું નહીં. જમ્યા પછી નાહાવું એ પણ સારૂં નથી.

## નાહ્યા પછી શરીર લુવાવિષે.

નાહ્યા પછી વસ્ત્રવતે અંગને સારી રીતે લુઈ નાખવું જોઇએ. એમ કરવાથી શરીરની કાંતિ વધેછે, ચળ મટે છે અને ચામડીના દોષ પણ ટળે છે.

## વસ્ત્ર પેહેરવાવિષે.

રેશમી વસ્ત્રો, ઉનનાં વસ્ત્રો અને રાતાં વસ્ત્રો વાયુ તથા કફને હરનાર છે માટે શીયાળામાં એવાં વસ્ત્રો પેહેરવાં. જોગીઆ રંગથી રંગેલાં વસ્ત્રો પવિત્ર છે, ટાઢાં છે, અને પિત્તને હણનાર છે એટલામાટે ઉનાળામાં એવાં વસ્ત્રો પેહેરવાં. એઓમાં પણ ઝીણાં અને હલકાં વસ્ત્ર શ્રેષ્ઠ છે. ધોળાં વસ્ત્રો શુભ દેનારાં છે, તાઢ તથા તડકાનું નિવારણ કરનાર છે અને ગરમ નથી તેમ ટાઢાં પણ નથી એટલામાટે વરસાદના સમયમાં એવાં વસ્ત્રો પેહેરવાં. નિર્મળ અને નવાં વસ્ત્રો કીર્તિ આપે છે, કામને પ્રદિપ્ત કરે છે, આયુષ્યને વધારે છે, શોભાયુક્ત હોય છે, આનંદ વધારે છે, ચામડીને હીતકારી છે, મનુષ્યોને વશ્ય કરનાર છે અને રૂચિ ઉપજાવનાર છે, સારા માણસોએ કદીપણ મેલાં વસ્ત્ર પેહેરવાં નહીં. કારણ કે એ વસ્ત્રોથી શરીરમાં ચળ આવે છે, જુ વગેરે જીવડા ઉત્પન્ન થાયછે, ગ્લાનિ કરૂપ તથા દારિદ્ર બહુજ પ્રાપ્ત થાયછે.

## લેપન કરવાવિષે.

શીઆળામાં કેસર, ચંદન, અને કાળું અગર એઓને ભેળાં કરી લેપન કરવું. કારણ કે એ ગરમ છે અને વાયુ તથા કફને મટાડનાર છે. ઉનાળામાં ચંદન, કપુર અને વાળો એઓને ભેળાં કરી લેપન કરવું. કારણ કે એ સુગંધી છે અને અત્યંત ટાઢું છે. ચોમાસામાં ચંદન, કેસર અને કસ્તૂરીને ભેળાં કરી લેપન કરવું. કારણ કે એ લેપન ગરમ નથી તેમ ટાઢું પણ નથી. લેપન કરવાથી તરસ, મૂર્છા, દુર્ગંધ, પસીનો અને બળતરા મટે છે અને ભાગ્યશાળીપણું, તેજસ્વીપણું, ચામડીનો સારોવર્ણ, પ્રીતિ, ઉત્સાહ તથા બળ વધે છે. જોકે લેપન હીતકારી છે તોપણ નાહાવાના પ્રકરણમાં કહ્યાપ્રમાણે જેઓનેવાસ્તે નાહવું હિતકારી નથી તેઓનેવાસ્તે લેપન પણ હિતકારી નથી એમ સમજવું.

## ફુલ તથા ઘરેણાં આદિ પેહેરવાવિષે.

સુગંધીફૂલ અને સુગંધી પાનડાં ધરવાથી કાંતિ વધે છે, પાપ ટળે છે, રાક્ષસ તથા ઝોડ આદિની

પીડા મટે છે, કામદેવ પ્રદીપ્ત થાયછે અને લક્ષ્મી વધે છે. યેાગ્યતાને અનુસરીને રીતિપ્રમાણે ઘરેણાંઓથી પણ શરીરને શણગારવું જોઇએ. સેાનું એ પવિત્ર છે, ભાગ્ય વધારનાર છે અને સંતેાષ આપનાર છે. રત્ન જડેલ ઘરેણાં પેહેરવાથી ગ્રહની પીડા તથા કેાઇની ખરાબ દૃષ્ટિ પડવાની પીડા ટળે છે, પુષ્ટિ મળે છે, ખરાબ સ્વપ્ન આવતાં નથી અને પાપ તથા દુર્ભાગ્યની શાંતી થાયછે. સારી જાતનું નિર્મળ માણિક્ય ધરવાથી સૂર્યની પીડા, મેાતી ધરવાથી ચંદ્રની પીડા, પરવાળું ધરવાથી મંગળની પીડા, પાનું ધરવાથી બુધની પીડા, પુખરાજ ધરવાથી બૃહસ્પતિની પીડા, હીરેા ધરવાથી શુક્રની પીડા, નીલવી ધરવાથી શનિની પીડા, ગેામેદ ધરવાથી રાહુની પીડા, અને લસણીઓ ધરવાથી કેતુની પીડા મટે છે. વસ્ત્ર, માળા, સુગંધ અને રત્નેા ધરવાથી પ્રીતિ વધેછે, કેાઇ ઝોડ નડતું નથી, ધન મળેછે, સામર્થ્ય વધે છે અને સારી રીતે ભાગ્ય પણ વધેછે. સિદ્ધમંત્ર, બ્રાહ્મી આદિ ઉત્તમ ઔષધી અને ગેારેાચના તથા

સર્ષપ આદિ માંગલિક પદાર્થો એઓનું ધારણ ક-રવાથી આયુષ્ય વધેછે, લક્ષ્મી મળે છે, ઝોડ ટ-ળેછે, મંગળ તથા શુભ પ્રાપ્ત થાયછે, ઘાતકી વગેરેનો ભય મટે છે અને લોકો વશ્ય થાયછે.

## ભોજનનો સમય થતાં શું કરવું.

પછી ભોજનનો સમય થાય ત્યારે માંગલિક પદાર્થોનું દર્શન કરવું. (બ્રાહ્મણો, ગાયો, અગ્નિ, ફુલની માળા, ઘી, સૂર્ય, જળ અને રાજા) એ આઠ આ લોકમાં માંગલિક છે. જમ્યાની પેહેલાં અને જમ્યા પછી ચાંખડીપર ચડવું. કારણ કે તેથી પગના રોગ મટેછે, શક્તિ મળેછે, નેત્રનું હિત થાયછે અને આયુષ્ય વધેછે.

## ભુખ્યું કે તરસ્યું નહીં રહેવાવિષે તથા ઉંઘને નહીં અટકાવવાવિષે.

માણસોને શરીરમાં જમવાની ઈચ્છા, પાણી પીવાની ઈચ્છા, સુવાની ઈચ્છા અને સ્ત્રીનો સં-ભોગ કરવાની ઈચ્છા એ ચાર ઈચ્છાઓ નિત્ય થાયછે તેમાં જમવાની ઈચ્છા થતાં નહીં જમ-

વાથી શરીર ત્રુટવા લાગે છે, અરૂચિ થાયછે, શ્રમ થાયછે, નિદ્રા જેવું આલસ્ય ભરાયછે, આંખો નબળી પડે છે, ધાતુ બળવા લાગે છે અને બળનો ક્ષય થાયછે. તરશ લાગ્યા છતાં પાણી નહીં પીવાથી ગળું સુકાય છે, મોહોડું સુકાય છે, કાન બંધ પડી જાયછે, લોહી સુકાય છે અને હૃદયમાં પીડા થાયછે. નિદ્રા આવતાં છતાં તેને રોકવાથી બગાસાં આવે છે, માથું તથા આંખો ભારે થઈ જાયછે, અંગો ત્રુટવા લાગેછે, આલસ્ય ઉત્પન્ન થાયછે અને ખાધેલું અન્ન પાકતું નથી. જે માણસ ભુખ્યો છતાં ખાતો નથી તેના શરીરનો અગ્નિ ખાધેલાં અન્નરૂપ લાકડાં ખૂટવાથી લાકડાં વગરના અગ્નિની પેઠે મંદ થઈ જાયછે. શરીરનો અગ્નિ ખાધેલા આહારને પકાવે છે, આહાર ખૂટતાં વાત પિત્ત તથા કફને પકાવે છે, દેહનું પોષણ થાયછે અને સ્મૃતિ, આયુષ્ય, શક્તિ, શરીરનો વર્ણ, ઉત્સાહ, ધીરજ તથા શોભા એઓની વૃદ્ધિ થાયછે.

## ભોજન કરવાના સમય.

માણસે દોષ અને કાળ વગેરેનો વિચાર કરી સવારે અને સાંજે વૈદ્યશાસ્ત્રમાં કહ્યાપ્રમાણે જેમાં ગુણ હોય એવું અન્ન જમવું. સાંજે અને સવારે એમ બે વખત જમવાની મનુષ્યોને વેદની આજ્ઞા છે માટે એ બે વખતની વચમાં નહીં જમવું જોઈએ. વેદની આજ્ઞાપ્રમાણે બે વખત જમવું એ અગ્નિહોત્ર જેવો વિધિ છે. સવારે જમવું એટલે પેહેલો પોહોર વીત્યા પછી બીજા પોહોરની અંદર જમવું એમ સમજવું. કારણ કે "એક પોહોરની અંદર જમવું અને બે પોહોર જમ્યા વગર જવા દેવા નહિ. એક પોહોરની અંદર જમવાથી રસની ઉત્પત્તિ થાયછે અને બે પોહોર જવા દેવાથી બળનો ક્ષય થાય છે." એમ શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે. વળી એમ પણ કહ્યું છે કે "રસ, દોષ અને મળ પાકી જાય ત્યારે ભુખ લાગેછે માટે સમય થયો હોય કે ન થયો હોય પણ જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે જમવાનો સમયજ છે એમ સમજવું."

## રસ, દોષ તથા મળ પાકી ગયા શી રીતે જણાય.

ઓડકાર સાફ આવે, ઉત્સાહ થાય, પવન આદિના વેગેને યોગ્ય રીતે છોડી શકાય, શરીરમાં હલકાઈ થાય, ભુખ લાગે અને તરસ લાગે ત્યારે આગલો આહાર પચી ગયો છે એમ જાણવું.

## આહાર તથા મળ-મૂત્ર કરવાના સ્થાનકવિષે.

માણસે આહાર અને મળ-મૂત્ર બીજું કોઇ માણસ ન દેખે એવા સ્થલમાં કરવાં. એમ કરવાથી લક્ષ્મી પ્રાપ્ત થાયછે અને લોકો દેખે એવા સ્થલમાં કરવાથી લક્ષ્મી જતી રેહે છે. બીજા ગ્રંથમાં પણ લખ્યું છે કે "સારા માણસોએ આહાર, વિહાર અને મળમૂત્રાદિક નિર્જન સ્થલમાંજ કરવાં જોઇએ."

## જમવાના વાસણવિષે.

જમવાનેવાસ્તે સુવર્ણનું પાત્ર રાખ્યું હોય તો તે પથ્ય છે, દોષોને હરનાર છે અને આંખને બળ આપનાર છે. રૂપાના વાસણથી આંખને

બળ મળે છે, પિત્ત ટળે છે અને કફ તથા વાયુ થાયછે. કાંસાના વાસણુથી બુદ્ધિ વધે છે, રૂચિ ઉત્પન્ન થાયછે અને લોહી તથા પિત્ત સાફ થાયછે. પીત્તલના વાસણુથી વાયુ થાયછે, ગરમી થાયછે અને પેટના કૃમિ તથા કફ મટે છે. લોઢાના અથવા કાચના પાત્રમાં જમવાથી મંત્રની સિદ્ધિ થાયછે, સોજા તથા ફીકાપણું મટે છે, બળ વધે છે અને કમળા નામનો રોગ મટે છે તેથી એ ઉત્તમ છે. પથરા કે માટીના વાસણુમાં જમવાથી લક્ષ્મી જતી રહેછે. લાકડાનું વાસણ વિશેષે કરી રૂચિ ઉપજાવનાર છે અને કફ કરનાર છે. પાનડાનું વાસણ રૂચિ ઉપજાવનાર છે, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર છે અને ઝેર તથા પાપને મટાડનાર છે.

## પાણી પીવાના વાસણવિષે.

પાણી પીવાને ત્રાંબાનું વાસણ ઉત્તમ છે અને તે ન મળે તો માટીનું વાસણ હીતકારી છે. સ્ફટિકથી, કાચથી અથવા લસણીઆથી બનેલું પાણીનું વાસણ પવિત્ર છે અને થંડું છે.

## જમવામાં પ્રથમ શું ખાવું.

જમવાના પ્રારંભમાં લૂણ અને આદાનું ભક્ષણ કરવું એ સર્વદા હિતકારી છે, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર છે, રૂચિ ઉપજાવનાર છે અને જીભ તથા કંઠને સાફ કરનાર છે. "લૂણ પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર છે અને આદું તીખું હોવાથી પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર છે માટે ભુખ્યો માણુસ કે જેને પિત્ત વધેલું હોયછે તેને પ્રથમ લુણ અને આદાનું ભક્ષણ કેમ યોગ્ય ગણાય" એવી શંકા રાખવી નહીં. કારણ કે "લૂણ એટલે સિંધાલૂણ સમજવું અને ચંદન એટલે રક્તચંદન સમજવું" એવું શાસ્ત્રનું વચન છે માટે અહીં લૂણ શબ્દથી સિંધાલૂણ ત્રણે દોષને હરનાર છે. ગુણ ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે "સિંધાલૂણ સ્વાદિષ્ટ છે, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર છે, અન્નપાનને પચાવનાર છે, હલકું છે, સ્નિગ્ધ છે, રૂચિ ઉપજાવનાર છે, ટાઢું છે, વિર્યને વધારનાર છે, સૂક્ષ્મ છે, આંખોને હિતકારી છે અને વાતપિત્ત તથા કફ એ ત્રણે દોષને હરનાર છે. આદું જો કે તીખું છે તોપણ તેનો પાક મધુર હોવાથી

વિરોધી નથી. આ વિષે પણ ગુણ ગ્રંથમાંજ લખ્યું છે કે "આદું ઝાડાના ગાંઠાને તોડનાર છે, ભારે છે, બહુ ગરમ છે, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર છે, તીખું છે, પાકમાં મધુર છે, સૂક્ષ્મ છે અને વાયુ તથા કફને મટાડનાર છે. આ વિષયમાં બીજું પણ એક કારણ છે કે લૂણનો અને આદાનો સંયોગ થવાથી તેઓ ભોજનના આરંભમાં લૂણ તથા આદાનું ભક્ષણ કરવાની આજ્ઞા કરનારૂં વચનજ પ્રમાણ છે.

## ભોજનના આરંભમાં કોઇની ખરાબ નજર પડવાના દોષનો નાશ કરવાસારૂ બ્રહ્મા આદિનું સ્મરણ કરવાવિષે.

"અન્ન બ્રહ્મારૂપ છે, રસ વિષ્ણુરૂપ છે અને જે જમનાર છે તે સદાશિવરૂપ છે" આ પ્રમાણે ચિંતન કરીને જે જમે તેને દૃષ્ટિનો દોષ હરકત કરતો નથી. વળી તે સમયે આ પ્રમાણે બોલવું કે "અંજનાના ગર્ભથી ઉત્પન્ન થએલા અને બાલ બ્રહ્મચારીપણે રહેલા હનુમાનજીનું દૃષ્ટિના દોષનું વિનાશ કરવાનેવાસ્તે સ્મરણ કરૂં છું."

## ક્યા અનુક્રમથી જમવું.

ચિત્ત એકાગ્ર રાખીને પ્રથમ મધુર રસ, વચમાં ખાટા તથા ખારા રસ અને અંતે તીખા, કડવા તથા કષાય રસ જમવા. સમજુ માણુસે દાડિમ આદિ ફળો પણ પ્રથમજ ખાવાં તેમાં કેળાં અને કાકડીનો ત્યાગ કરવો. કમળનાં નાળ, તંતુ, કમળનો કંદ, બીજા કંદ અને શેલડી વગેરે પણ પ્રથમજ ખાઇ લેવાં પણ જમ્યા પછી કદી ખાવાં નહીં. જમ્યા પછી કદીપણ લોટના ભારે પદાર્થો અને ચોખાના પવા ખાવા નહીં. ભુખ લાગી હોય તોપણ થોડાક ખાવા, વધારે ખાવા નહીં. પ્રથમ ઘીની સાથે કઠણ પદાર્થો ખાવા, પછી કોમળ પદાર્થો ખાવા અને અંતે દ્રવરૂપ પદાર્થો ખાવા. આ પ્રમાણે નિયમ રાખે તો તે માણસને નિયમોના બળનેલીધે રોગ થતા નથી અને થયા હોય તો મટી જાયછે. કાશી વગેરેના રેહેવાશીઓ આ વિષયમાં દાખલારૂપ છે. એ લોકો પ્રથમ શાક આદિની સાથે ઘીવાળી રોટલી ખાય છે, પછી દાલની સાથે કોમળ ભાત ખાય છે અને

પેટ ભરાઇ રહ્યા પછી દહી, છાશ અને દુધ આદિ દ્રવપદાર્થો ખાય છે. જે જે પદાર્થો બહુજ મીઠા હેાય તે અનુક્રમથી ઉત્તરોત્તર પીરસવા જોઇએ. જે પદાર્થ ખાધા પછી બીજીવાર માગવામાં આવે તે પદાર્થ મીઠા છે એમ સમજવું.

## કેવું જમવું અને જમતાં કેટલી વાર લગાડવી.

સ્વાદવાળું અન્ન ખાધાથી મન પ્રસન્ન થાયછે, બળ વધેછે, પુષ્ટિ મળે છે, ઉત્સાહ વધે છે તથા આયુષ્યની વૃદ્ધિ થાયછે અને સ્વાદ વગરનું અન્ન જમવાથી ઉપર કહેલું સઘળું વિપરીત થાયછે. અન્ન બહુજ ઉનું હેાય તેા બળનેા નાશ કરે છે, ટાઢું થઇ ગએલું કે સુકાઈ ગયું હેાય તેા માંડમાંડ પચે છે અને પાણી આદિથી બહુજ પચપચતું હેાય તેા ગ્લાની ઉપજાવે છે એટલામાટે જે જ-મવું તે યુક્તિથી જમવું જોઇએ. બહુજ ઉતાવ-ળથી જમવામાં આવે તેા ભેાજનના ગુણ-દેાષ જાણવામાં આવતા નથી અને બહુજ વાર લગા-ડીને જમવામાં આવે તેા ભેાજન ટાઢું અને મનને ન ગમે એવું થઈ જાયછે.

## પેટમાં ભારે પડે એવા પદાર્થોનું વિવેચન.

વજન કરતાં વધારે ખાવાથી ભારે પડનાર, સ્વભાવથીજ ભારે પડનાર અને દળાવા આદિ સંસ્કારનેલીધે ભારે પડનાર એ ત્રણે પ્રકારના પદાર્થોને મંદ અગ્નિવાળા માણસે નહીં ખાવા જોઇએ. મગ વગેરે પદાર્થો વજન કરતાં વધારે ખાવાથી ભારે પડે છે. અડદ વગેરે પદાર્થો સ્વભાવથીજ ભારે પડે છે અને દળેલું અન્ન સંસ્કારનેલીધે ભારે પડેછે એ સાધારણ સમજણ છે. ચૂસવા યેાગ્ય, પીવા યેાગ્ય, ચાટવા યેાગ્ય, જમવા યેાગ્ય, ખાવા યેાગ્ય અને ચાવવા યેાગ્ય એવી રીતે છ પ્રકારના આહાર છે તેમાં પેહેલાં કરતાં બીજો, બીજા કરતાં ત્રીજો, ત્રીજા કરતાં ચેાથેા, ચેાથા કરતાં પાંચમેા અને પાંચમા કરતાં છઠ્ઠા પ્રકારનેા આહાર ભારે પડનાર જાણવેા. શેલડી અને દાડિમ આદિ પદાર્થો ચુસવા યેાગ્ય, શરબત અને સાકરનાં પાણી આદિ પદાર્થો પીવા યેાગ્ય, શિખંડ અને કઢી આદિ પદાર્થો ચાટવા યેાગ્ય, દાલભાત આદિ પદાર્થો જમવા યેાગ્ય, લાડુ અને

માલપુવા આદિ પદાર્થો ખાવા યોગ્ય અને પવા તથા ચણા આદિ પદાર્થો ચાવવા યોગ્ય ગણાયછે.

## સ્વભાવથીજ ભારે પડનાર સંસ્કારથી ભારે પડનાર અને સ્વાભાવિક હલકા પદાર્થોથી કેટલી કેટલી તૃપ્તિ કરવી તેવિષે.

અડદ અને દળેલાં અન્ન આદિથી અરધી તૃપ્તિ કરવી અને મગ આદિ પદાર્થો કે જેઓ સ્વાભાવિક રીતે હલકા છે તેઓથી યોગ્ય રીતે તૃપ્તિ કરવી. પીવાના શરબત આદિ દ્રવરૂપ પદાર્થો અને જેમાં છાશ આદિ દ્રવરૂપ પદાર્થો વધારે નાખેલા હોય એવા ભાત આદિ પદાર્થો વજનથી વધારે ખાધા હોય તોપણ ભારે પડતા નથી. કારણ કે દ્રવરૂપ પદાર્થો સઘળાઓ કરતાં હલકા છે. સુશ્રુતે પણ કહ્યું છે કે "પીવાના, (દ્રવરૂપ) ચાટવાના, જમવાના અને ખાવાના પદાર્થોમાં પેહેલાથી બીજો, બીજાથી ત્રીજો અને ત્રીજાથી ચોથો પદાર્થ ભારે સમજવો." દુધ વગેરે પીવાના પદાર્થો છે, શિખંડ વગેરે ચાટવાના પદાર્થો

છે, દાળ તથા ભાત વગેરે જમવાના પદાર્થો છે અને લાડુ આદિ ખાવાના પદાર્થો છે એમ સમજવું. જે અન્ન શુષ્ક એટલે શરીરમાં રસ ફરવાના માર્ગોને રોકનાર હોય પણ તેમાં દ્રવરૂપ પદાર્થ સારી રીતે મેળવીને તેનો ઉપયોગ કર્યો હોય તો તે સારી રીતે પાકે છે અને એકલા શુષ્ક અન્નનોજ અભ્યાસ રાખ્યો હોય તો તે અન્ન સારી રીતે પાકતું નથી.

**નહીં પાકેલા અન્નનું શું થાયછે તેવિષે.**

દ્રવરૂપ પદાર્થોથી સારી રીતે નહીં ભીજવેલું શુષ્ક અન્ન સારી રીતે પોચું નહીં પડતાં ગાંઠા જેવું થઈ કાચું પાકુંજ રહેછે.

**અયોગ્ય અન્નથી શું થાયછે.**

પવા વગેરે શુષ્ક અન્ન, દુધ માછલાં વગેરે વિરૂદ્ધ અન્ન અને ચણા તથા મસૂર વગેરે ઝાડાને કબજ કરનાર અન્ન ખાવાથી અગ્નિ મંદ થઇ જાયછે.

**સાથવો શી રીતે ખાવો અને શી રીતે ન ખાવો.**

જમ્યા પછી સાથવો ખાવો નહીં, દાંતથી ચા-

વીને ખાવો નહીં, રાતમાં ખાવો નહીં, ઝાઝો ખાવો નહીં, પાણીમાં ઘોળીને ખાવો નહીં, બે વાર ખાવો નહીં અને એકલો પણ ખાવો નહીં, જેણે સાથવો એકવાર ખાધો હોય તેને બીજીવાર દેવો નહીં, સાથવાને નકરોજ પીવો નહીં, માંસની સાથે ખાવો નહીં, દુધની સાથે ખાવો નહીં, રાતે ખાવો નહીં, દાંતથી ચાવવો નહીં અને ઊનો ઊનો ખાવો નહીં. સુશ્રુત કેહેછે કે "સાથવાનો અવલેહ કરીને ચાટવો એટલે કુણો પડવાથી તુરત પચે છે."

## વિષમ ભોજનવિષે.

અન્ન વજન કરતાં વધારે જમાય તો પેડુ ચડી આવે, આલસ્ય ઉત્પન્ન થાય, શરીર ભારે પડી જાય અને પેટમાં અવાજ થવા લાગે. તેમજ વજન કરતાં ઓછું જમાય તો શરીર દુબળું થઈ જાય અને બળનો ક્ષય થાય.

## સમય વગર જમવાથી હરકત.

જે માણસ જમવાનો સમય થયા પેહેલાં અહુજ વેહેલો વેહેલો જમે તેનું શરીર અશક્ત થા-

યછે અને એમ થવાથી માથામાં વ્યથા, કૉલેરા, [1]અલસક અને વિલંબિકા આદિ વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાયછે. વ્યાધિઓ વધી જાય તો મોત પણ થાયછે. જે માણસ જમવાનો સમય થઇ ગયા પછી ઘણીવારે જમે તેનો અગ્નિ વાયુથી ખરાબ થઈ જતાં, ખાધેલું માંડ માંડ પચે છે અને ફરીવાર જમવાની ઇચ્છા થતી નથી.

## જમવાનું વજન અને અનુક્રમ.

પેટના બે ભાગ અન્નથી પૂરવા, અને ત્રીજો ભાગ જળથી પૂરવો અને ચોથો ભાગ વાયુના હેરાફેરાને વાસ્તે ખાલી રાખવો. અન્નના પેહેલા રસથી જીભ તૃપ્ત થયા પછી તેને બીજા પદાર્થના સ્વાદની બરાબર લીજત આવતી નથી એટલામાટે વચમાં વચમાં પાણી પીને જીભને સાફ કરતી જવી. ઘણું પાણી પીવાય તો અન્ન બરાબર પાકતું નથી અને તદન ન પીવાય તોપણ અન્ન

---

1 અલસક અને વિલંબિકા એ બે રોગ કૉલેરાની જાતનાજ છે.

બરાબર પાકતું નથી માટે માણસે અગ્નિ વધાર-
વાનેવાસ્તે વારંવાર થેાડું થેાડું પાણી પીવું જો-
ઇએ. જમ્યા પેહેલાં પાણી પીવાય તેા અગ્નિમંદ
થાયછે અને શરીર દુબળું થાયછે. જમવાના મ-
ધ્યમાં પાણી પીવાય તેા અગ્નિ દીપ્ત થાયછે અને
જમી રહ્યા પછી પીવાય તેા શરીર જાડું થઈ જા-
યછે અને કફ વધે છે એટલામાટે જમતાં જમતાં
પીવું શ્રેષ્ઠ છે. વાગ્ભટે પણ કહ્યું છે કે " જમતાં
જમતાં પાણી પીએ તેનું શરીર બરાબર રેહે છે,
જમી રહ્યા પછી પાણી પીએ તેનું શરીર જાડું
થઇ જાયછે અને જમ્યા પેહેલાં પાણી પીએ તેનું
શરીર દુબળું થઇ જાયછે. " તરસ્યાએ જમવું
નહીં અને ભુખ્યાએ પાણી પીવું નહીં. જેને ત-
રસ લાગી હેાય તે તરસનેા ઉપશમ કર્યા વિના
જમે તેા ગાંઠનું દરદ થાયછે. અને જેને ભુખ
લાગી હેાય તે ભુખનેા ઉપશમ કર્યા વિના પાણી
પીએ તેા તેને જલેાદર નામનેા રેાગ ઉત્પન્ન
થાયછે.

શંકા–સમજુ માણુસો ભોજનને અંતે દુધ પીએ છે તે શી રીતે યોગ્ય ગણાય? કેમકે ભોજનના સમયના ત્રણ ભાગ કરતાં તેઓમાં પેહેલો ભાગ વાયુનો છે, બીજો ભાગ પિત્તનો છે અને ત્રીજો ભાગ કફનો છે. કહ્યું છે કે "એકાગ્રચિત્ત રાખીને પ્રથમ મધુર રસ, વચમાં ખાટા તથા ખારા રસ અને છેવટ તીખા, કડવા તથા કષાય રસ જમવા." આ વચનનો આવો અભિપ્રાય છે કે "ભોજનમાં પ્રથમ મધુર રસ જમાય તો ભુખ્યા માણુસના વાયુ અને પિત્તની શાંતિ થાયછે, વચમાં ખાટા અને ખારા રસ જમાય તો પિત્તાશયમાં અગ્નિની વૃદ્ધિ કરેછે અને ભોજનના અંતમાં તીખા, કડવા તથા કષાય રસ જમાય તો તેઓ કફને શમાવે છે." આ પ્રમાણે ભોજનના અંતનો સમય કફનો વખત છે તો તેમાં કફને ઉત્પન્ન કરનારૂં દુધ પીવું કેમ યોગ્ય ગણાય? શાસ્ત્રોમાં દુધના ગુણવિષે લખ્યું છે કે "દુધ એ મીઠા રસવાળું છે, સ્નિગ્ધ છે, સામર્થ્યનેવાસ્તે સારૂં છે, ધાતુઓને વધારનાર છે, વાયુ તથા પિ-

ત્તને હરનાર છે, વીર્યની વૃદ્ધિ કરનાર છે, કફ કર-
નાર છે, ભારે છે અને થંડું છે. ”

**સમાધાન.**– બળતરા કરનારાં જે જે અન્નપાન
જમવામાં આવે છે તે તે અન્નપાનોથી થતી બ-
ળતરાની શાંતિ કરવાવાસ્તે માણસે ભોજનને
અંતે દુધ પીવું જોઇએ. એ ઉપરથીજ બ્રહ્મપુ-
રાણમાં કહ્યું છે કે “ જેના છેડામાં દુધ આવે
એવો આહાર કરવો. પણ જેના છેડામાં દહીં
આવે એવો આહાર કદીપણ કરવો નહીં. ”
ખારા, ખાટા, તીખા અને ગરમીવાળા જે પ-
દાર્થો અત્યંત બળતરા ઊપજાવનારા છે તેઓના
દોષને મટાડવાસારૂ મધુર રસ જમીને આહાર
પુરો કરવો જોઇએ. ભોજનના છેડામાં દુધ વ-
ગેરે મધુર ભોજને વધારેલા કફ ખાટા, ખારા,
અને તીખા ભોજને ઉત્પન્ન કરેલા પિત્તની વૃદ્ધિને
મટાડે છે, પિત્તની વૃદ્ધિ મટવાથી કફની વૃદ્ધિ
પણ ક્ષીણ થાયછે અને ક્ષીણ થએલી કફની વૃદ્ધિ
અગ્નિના મંદપણા વગેરે વ્યાધિઓને ઉત્પન્ન કરી
શક્તી નથી.

**શંકા.**–શત્રુનો નાશ કરવાથી તે શત્રુને હણનારાની વૃદ્ધિ જોવામાં આવે છે પણ ક્ષીણતા જોવામાં આવતી નથી તો ઉપર પ્રમાણે પિત્તનો નાશ કરવાથી તેના શત્રુ કફની વૃદ્ધિ થવી જોઇએ પણ ક્ષીણતા થવી નહીં જોઇએ તે છતાં 'ક્ષીણતા થાયછે' એમ કેમ કહો છો?

**સમાધાન.**–બળવાન્ શત્રુનો નાશ કરવાથી નાશ કરનારની પણ ક્ષીણતા થએલી જોવામાં આવે છે. જેમ જળ અગ્નિથી તપેલા લોઢાના તપ્તપણાનો નાશ કરેછે ત્યારે પોતે પણ ક્ષીણ થાયછે તેમ જે ઘણી બળવાન્ શત્રુના વધારાનો નાશ કરે તે ઘણી પોતે પણ ક્ષીણ થાયછે.

**શંકા.**–ભોજનના અંતમાં ખાધેલા તીખા, કડવા અને કષાય રસો કફને શમાવશે પણ વાયુની વૃદ્ધિ કરશે તેનું શું કરવું?

**સમાધાન.**–તીખા વગેરે રસોની શક્તિ કફને શમાવવાનુંજ કામ કરીને ક્ષીણ થઇ જશે એટલે વાયુને વધારી શકશે નહીં. જે પદાર્થ એક દોષનો નાશ કરે તે પદાર્થ બીજા દોષને કેમ વધારી

શકે ? નજ વધારી શકે. કારણ કે તેની શક્તિ એક દોષનો નાશ કરવામાંજ ઉપક્ષીણ થાયછે. વાસ્તવિકતો એમ છે કે સઘળા રસો જે રસ વધારે જમાયો હોય તેનાજ તાબેદાર થઇ રહે છે. કારણ કે "જેમ પ્રકોપ પામેલા દોષો બળવત્તર દોષના તાબેદાર થઇ જાયછે તેમ ખાવામાં આવેલા સઘળા રસો બળવાન્ રસના તાબેદાર થઈ જાયછે" એમ સુશ્રુતે કહ્યું છે.

## જમ્યા પછી શું કરવું.

જમી રહ્યા પછી (લૂણ આદિ) રૂક્ષ પદાર્થથી મોહોડું સાફ કરીને મછણ લેવું. જમતી વખતે દાંતમાં કાંઈ ચોટી ગયું હોય તો તે કાહાડયા પછી મછણ લેવું. દાંતના મધ્યમાં અન્ન લાગી ગયું હોય તો તેને સળી વગેરેથી ધીરે ધીરે કાહાડી નાખવું. જો કાહાડી નાખવામાં ન આવે તો તેથી મોહોડામાં દુર્ગંધ થાયછે. જો કાંઈ લેપ દાંતમાં લાગી રહ્યા છતાં બાહાર કાહાડી શકાય એવો ન હોય તો તેને દાંત જેવોજ માનવો એટલે તેને કાહાડી નાખવામાં ઝાઝીવાર પ્રયત્ન ક-

રવું નહીં. મછણુ લીધા પછી ભીના હાથવડે આંખોનો સ્પર્શ કરવો. જમ્યા પછી નિત્ય સુખ આપનારા અગસ્ત્ય વગેરેનું સ્મરણ કરવું તે આ રીતે કે "આત્મા, અન્ન અને અન્નના પરિણામરૂપ વિષ્ણુજ છે તો એ સત્યના પ્રભાવથી મેં જે અન્ન ખાધું છે તે પચી જજો. અગસ્ત્ય, અગ્નિ અને વડવાનલ એઓ મેં ખાધેલા સઘળા અન્નને પચાવી દેજો અને અન્નના પરિણામથી થતું સુખ મને આપજો તથા મારો દેહ રોગરહિત રહેજો. મંગલગ્રહ, અગસ્ત્ય, અગ્નિ, સૂર્ય અને અશ્વિનીકુમાર એ પાંચનું જે માણસ નિત્ય સ્મરણ કરે તે માણસને ખાધેલું અન્ન તુરત પચી જાયછે." એપ્રમાણે બોલી પોતાનો હાથ પેટપર ફેરવીને પછી જેથી પરિશ્રમ ન થાય એવાં કામ કરવાં પણ સુઇ રહેવું નહીં. "જમતાંવેંત સુઇ રહેવાથી કફ પ્રકોપ પામીને અગ્નિનો નાશ કરેછે" એવું શાસ્ત્રનું વચન છે માટે જમ્યા પછી જાગવુંજ જોઇએ. અન્ન પચીજાય ત્યારે વાયુ વધે છે, કાંઇક કાચુ

પાકું હોય ત્યારે પિત્ત વધે છે અને જમ્યા પછી કફ વધે છે એવો અનુક્રમ છે.

## જમતાંવેંત ઉત્પન્ન થએલા કફનું નિવારણ.

અગરૂ આદિનો ધુમાડો પીને અથવા મનને ગમે એવાં સોપારી, કપુર, કસ્તૂરી, લવીંગ તથા જાયફળ વગેરે કે જેઓ કષાય, તીખાં અને કડવાં છે તેઓથી અથવા મુખને સ્વચ્છ કરનારાં એળચી તથા હરડે આદિ ફળો કે જેઓ તીખાં અને કષાય છે તેઓથી અથવા નાગરવેલનાં પાન સહિત સુગંધી પદાર્થોથી સમજુએ કફને દૂર કરવો.

## નાગરવેલનાં પાનવિષે.

સંભોગના સમયમાં, સુઇ ઉઠ્યા પછી, નાહ્યા પછી વમન થયા પછી, યુદ્ધમાં, વિદ્વાનોની સભામાં અને રાજાઓની સભામાં પાન ચાવવાં જોઇએ. પાન એ તીખાં છે, ગરમ છે, રૂચિ ઉપજાવનાર છે, તુરાં છે, દસ્ત સાફ ઉતારનાર છે, કડવાં છે, પાચક છે, વીર્ય રૂધિર તથા પિત્તને વધારનાર છે, હલકાં છે, લોકોને વશ્ય કરનાર છે,

કફને મટાડે છે, મોહોડાના દુર્ગંધને તથા મેલને ટાળે છે, વાયુને તથા પરિશ્રમને હરે છે, મોહોડામાં સ્વચ્છતા સુગંધ કાંતિ તથા સારાપણું કરેછે, હોઠના તથા દાંતના મેલને મટાડે છે, જીભને સાફ કરેછે, મોહોડાની લારને શમાવે છે અને ગળાના રોગને ટાળે છે. પાન જો નવું હોય તો તે મધુર છે, છેલે કષાય રસવાળું છે, ભારે છે, કફને ઉત્પન્ન કરનાર છે અને ઘણુંકરીને ભાજીપાલાના ગુણવાળુ છે. બંગાળા દેશનું પાન કેવળ તીખા રસવાળું છે, દસ્ત સાફ કરનાર છે, પાચક છે, પિત્તને ઉત્પન્ન કરનાર છે, ગરમ છે અને કફને હરનાર છે. જે પાન પાકેલું, તીખાશ વગરનું, નાહાનું, પાતળું અને ધોળાશ ઉપર હોય તે પાનને ઉત્તમ ગુણવાળું જાણવું અને બીજા પાનને ઓછા ગુણવાળું જાણવું.

## સોપારીવિષે.

સોપારી એ ભારે છે, ટાઢું છે, રૂક્ષ છે, કફ તથા પિત્તને મટાડનાર છે, મોહ ઉપજાવનાર છે, અગ્નિને દીપ્ત કરનાર છે, રૂચિ ઉપજાવનાર છે અને

મોહોડાના વિરસપણાને મટાડનાર છે. રોઠી સોપારી શેકીને ખાવાથી વાત પિત્ત અને કફ એ ત્રણે દોષ મટે છે. રસ ભરેલી નવી સોપારી ભારે છે અને અગ્નિને અત્યંત નાશ કરનાર છે.

## કાથા તથા ચુનાવિષે.

કાથો એ કફ તથા પિત્તને મટાડનાર છે અને ચુનો વાયુ તથા કફને હરનાર છે.

## પાન, કાથો તથા ચુનો ભેળાં કરીને ખાવાવિષે.

પાન, કાથો તથા ચુનો ભેળાં કરીને ખાધાથી ત્રણે દોષ મટે છે અને મન પ્રફુલ્લિત થાયછે. સવારમાં પાનબીડી ખાવી હોય તો તેમાં સોપારી કાંઇક વધારે નાખવી, બપોરે ખાવી હોય તો કાથો કાંઇક વધારે નાખવો અને રાતે ખાવી હોય તો ચુનો કાંઇક વધારે નાખવો. એવી યુક્તિથી સર્વદા પાન ખાવું. પાનના અગ્રમાં આયુષ્ય રેહે છે, મૂળમાં યશ રેહેછે અને મધ્યમાં લક્ષ્મી રેહે છે એટલામાટે પાનનાં અગ્ર મૂળ તથા મધ્ય

ભાગનો ત્યાગ કરવો. પાનનું મૂળ ખાધાથી વ્યાધિ થાયછે અને અગ્ર ખાધાથી પાપ લાગે છે. પાનનો ભુકો કરીને ખાવાથી આયુષ્યનો નાશ થાયછે અને પાન ઉપરની નસ ખાવાથી બુદ્ધિનો નાશ થાયછે. પાનબીડીની પેહેલી પચરકી ઝેર જેવી છે માટે તેને ગળીજવી નહીં. બીજી પચરકી પણ ઝાડો લગાડનાર અને માંડ પચે એવી હોય છે માટે તેને પણ ગળી જવી નહીં અર્થાત થુંકી નાખવી. ત્રીજી પચરકીથી ગળી જઇએ તો તે રસાયન સમાન અને અમૃત સમાન થાયછે માટે બીજી પછીની સઘળી પચરકીઓ ગળીજવી જોઇએ. જેણે રેચ લીધો હોય તેણે અને ભુખ્યાએ પાનનું બહુ સેવન કરે તો દેહ દૃષ્ટિ, કેશ, દાંત, અગ્નિ, કાન, વર્ણ અને બળ એઓની ક્ષીણતા થાયછે. બહુ પાન ચાવવાથી શોષ થાયછે અને પિત્ત, વાયુ તથા રૂધિરની વૃદ્ધિ થાયછે. નબળા દાંતવાળાને, આંખના રોગવાળાને, ઝેરથી પીડાએલાને, મૂર્ચ્છાવાળાને અને નશાથી પીડાએલાને પાન હિતકારી નથી.

## જમીને ફરવાવિષે.

જમ્યા પછી ધીરે ધીરે સો પગલાં ચાલવું જોઇએ. એમ કરવાથી પેટમાં પડેલો અન્નનો જથો પોચો પડે છે અને ડોક, ગોઠણુ તથા કેડમાં સુખ થાયછે. જમીને બેશી રેહેવાથી શરીરમાં આલસ્ય ભરાય છે, સુઈ રેહેવાથી શરીર પુષ્ટ થઈ જાયછે, દોડવાથી મૃત્યુ પ્રાપ્ત થાયછે અને ધીરે ધીરે સો પગલાં ચાલવાથી આયુષ્ય વધેછે.

## કેવી રીતે સુવું.

પ્રથમ ચત્તાં સુઇને આઠ શ્વાસ લેવા, પછી જમણે પડખે સુઇને સોળ શ્વાસ લેવા, પછી ડાબે પડખે સુઇને બત્રીશ શ્વાસ લેવા અને તે પછી જેમ અનુકૂલ આવે તેમ સુઈ રેહેવું પ્રાણીઓને નાભિથી ઉપર ડાબા ભાગમાં અગ્નિ રહેલો છે એટલામાટે ખાધેલાને પચાવવા સારૂ ડાબે પડખે સુવું સારૂં છે.

## કેવા શયનપર સુવું.

ખાટલો ત્રણે દોષને મટાડનાર છે, પલંગ વાયુ તથા કફને શમાવનાર છે, પૃથ્વીપર બીછાનું એ

વીર્યને વધારનાર છે તથા સ્ત્રીનો પ્રસંગ કરનારા પુરૂષને હિતકારી છે અને લાકડાના પાટીયા પર સુવું એ વાયુને વધારનાર છે. બીજો ગ્રંથકાર કેહેછે કે "પૃથ્વીપર બીછાનું એ વાયુને ઉત્પન્ન કરનાર છે, અત્યંત રૂક્ષ છે અને પિત્તનો તથા રૂધિરનો નાશ કરનાર છે" સારા શયનપર સુવાથી મન પ્રસન્ન થાયછે, પુષ્ટિ નિદ્રા તથા ધીરજ મળે છે, પરિશ્રમ તથા વાયુ હરાય છે અને સ્ત્રીનો સંગ કરનારાને અનુકૂલ થાયછે. શયન ખરાબ હોય તો તેથી સઘળું વિપરીત થાયછે.

## અંગ ચંપાવવા વિષે.

અંગોને ચંપાવવાથી માંસ લોહી અને ચામડી બહુજ સાફ થાયછે, પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાયછે, નિદ્રા આવે છે, વીર્ય વધે છે અને કફ, વાયુ તથા પરિશ્રમ મટે છે.

## કેવો પવન સેવવો.

ઘણા પવનવાળી જગ્યા શરીરમાં રૂક્ષપણું કરેછે, વર્ણને બગાડે છે, બળતરાને તથા પિત્તને મટાડે છે, અંગોને ઝલાઇ ગએલાં જેવાં કરેછે, પ-

સીનાને ટાળે છે, મૂર્ચ્છાને મટાડે છે અને તરસને પણ શાંત કરેછે. જ્યાં ઘણો પવન ન હોય તે જગ્યા ઉપર લખ્યાથી વિપરીત ફલ આપે છે. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં (ઉનાળામાં) પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ઝાઝા પવનવાળી જગ્યાનું સેવન કરવું અને શરદ ઋતુના વચલા ભાગમાં તેવી જગ્યાનું સેવન કરવું બીજી ઋતુઓમાં આયુષ્યની વૃદ્ધિનેવાસ્તે અને આરોગ્યનેવાસ્તે ઘણા પવન વગરની જગ્યાનુંજ સર્વદા સેવન કરવું. પૂર્વદિશાનો પવન ભારે છે, ગરમીવાળો છે, સ્નિગ્ધ છે, પિત્ત તથા લોહીને ખરાબ કરનાર છે, બળતરા કરનાર છે, વાયુને ઉત્પન્ન કરનાર છે, પરિશ્રમ કફ તથા શોષવાળાઓને હિતકારી છે, ખાવાના પદાર્થોમાં ઘણી મીઠાશ આપનાર છે, સખત છે, અંગોમાં બેહેરાપણું આપનારછે અને ચામડાના દોષને, અરશને, ઝેરને, પેટના કીડાઓને, સન્નિપાત જ્વરને, શ્વાસને તથા [1] આમવાતને પ્રકોપ પ-

[1] આમવાયુ નામનું એક જાતનું દરદ છે કે જેનું લક્ષણ આગળ કેહેવાશે.

માડનાર છે. દક્ષિણ દિશાનો પવન ખાવાના પદાર્થોમાં મીઠાશ આપનાર છે, પિત્ત તથા લોહીને હરનાર છે, હલકો છે, શીતવીર્ય વાળો છે, બળ આપનાર છે, આંખોને હિતકારી છે અને વાયુને ઉત્પન્ન કરનાર નથી. પશ્ચિમ દિશાનો પવન તીક્ષ્ણ છે, સુકાવી નાખનાર છે, બળને હરનાર છે, હલકો છે, મેદ પિત્ત તથા કફને મટાડનાર છે અને વાયુને વધારનાર છે. ઉત્તર દિશાનો પવન ટાઢો છે, સ્નિગ્ધ છે, માંદા માણસોના દોષોને વધારે છે, શરીરમાં કુણાશ કરનાર છે, સાજા માણસોને બળ આપનાર છે, મધુર છે અને કોમળ છે. અગ્નિ ખુણાનો પવન બળતરા કરનાર છે અને રૂક્ષ છે. નૈઋત ખુણાનો પવન બળતરા કરનાર નથી પણ રૂક્ષ છે. વાયુ ખુણાનો પવન કડવો છે અને ઇશાન ખુણાનો પવન તીખો છે. ચારે દિશાઓમાં સામટો વાયુ વાતો હોય તો તે પ્રાણીઓના આયુષ્યની હાની કરનાર અને ઘણા રોગોને ઉત્પન્ન કરનાર છે માટે તે પવનને સેવવો નહીં. સેવ્યો હોય તો તેમાંથી

સારૂં થતું નથી. પંખાનો પવન દાહને, પસીનાને, મૂર્ચ્છાને અને પરિશ્રમને મટાડનાર છે. તાડના પંખાનો પવન ત્રણે દોષને શાંત કરનાર છે. વાંસના વીંઝણાનો પવન ગરમ છે અને લોહીનો તથા પિત્તનો પ્રકોપ કરનાર છે. ચમરનો, વસ્ત્રનો, મોર પાંછનો અને નેતરના પંખાનો પવન દોષને હરનાર છે, સ્નિગ્ધ છે, મનને ગમે એવો છે અને સારી રીતે વખણાએલ છે.

## દિવસે સુવાવિષે.

દિવસે સુવું નહીં કારણ કે સુવાથી કફ થાયછે. ગ્રીષ્મ ઋતુ શિવાય બાકીના સઘળા સમયોમાં દિવસે સુવાનો નિષેધ છે પણ જે માણસોને નિત્ય દિવસે સુવાનો અભ્યાસ હોય તેઓ જો દિવસે ન સુવે તો તેઓના વાયુઆદિ દોષનો પ્રકોપ થાયછે માટે તેઓને દિવસે સુવાનો નિષેધ નથી. કસરતમાં તત્પર રેહેનારા, સ્ત્રીઓના સંગમાં તત્પર રેહેનારા, માર્ગમાં ચાલવામાં તત્પર રેહેનારા, ઘોડા વગેરે વાહનોપર બેસવામાં તત્પર રેહેનારા, ગ્લાનિવાળા, હાથઘોણાના દરદવાળા, શૂલ

નીકળવાના દરદવાળા, શ્વાસના દરદી, તરસથી ઘેરાએલા, હીંકથી પીડાતા, પવનના દરદથી પીડાતા, ક્ષીણ થએલા, જેઓનો કફ ક્ષીણ થયો હોય એવા, બાલકો, નશાથી ઘેરાએલા, વૃદ્ધ લોકો, રસના અજીર્ણવાળા, રાતના ઉજાગરાવાળા અને જેણે ઉપવાસ કરેલો હોય એવા મનુષ્યોને ખુશીથી દિવસના સુવરાવવા. દિવસે અથવા રાતે જેઓને નિદ્રા સ્વાધીન હોય તેઓ દિવસે સુઈ રહે અને રાતે જાગે તોપણ તેઓને કશી હરકત થતી નથી.

## ભોજન કર્યા પછી નિદ્રા કરવા વગેરેથી શું થાયછે.

જમ્યા પછી નિદ્રા કરવાથી વાયુ તથા પિત્ત હરાય છે, કફ થાયછે, શરીર પુષ્ટ થાયછે અને સુખ મળે છે. સુઇ રેહેવાથી પિત્તનો નાશ થાયછે, અંગ ચંપાવવાથી વાયુનો નાશ થાયછે, વમનથી કફનો નાશ થાયછે અને લાંઘવાથી જ્વરનો નાશ થાયછે. બેઠાં બેઠાં ઝોલાં ખાવાથી કફ થતો નથી અને રૂક્ષપણું પણ થતું નથી.

## પેટમાં અન્નને સ્થિર રાખવાના ઉપાય.

જમ્યા પછી પણ મનને પ્રિય લાગે એવા શબ્દ, સ્પર્શ રૂપ રસ અને ગંધનું સેવન કરવું. કેમ કે એમ કરવાથી પેટમાં અન્ન સારી રીતે રેહે છે. ખરાબ સ્પર્શ, ખરાબ શબ્દ, ખરાબ રૂપ, ખરાબ રસ, ખરાબ ગંધ, અપવિત્ર અન્ન અને અત્યંત હ-સવું એટલાં વમન કરાવનારાં છે. જમ્યા પછી અત્યંત સુઇ રહેવું નહીં, અત્યંત બેસી રેહેવું નહીં, જે પદાર્થ બહુજ પ્રવાહી હોય તેનું સેવન કરવું નહીં, અગ્નિ કે તડકાનું સેવન કરવું નહીં, હાથવતે પાણીમાં તરવું નહીં માર્ગમાં બહુ ચાલવું નહીં, અને ઘોડા વગેરે વાહન પર બેસવું નહીં. જમ્યા પછી થોડીવાર સુધીમાં કસરત કરવી નહીં, મૈથુન કરવું નહીં, દોડવું નહીં, માર્ગમાં ચાલવું નહીં, યુદ્ધ કરવું નહીં, ગાવું નહીં અને ભણવું પણ નહીં.

## અજીર્ણ થવાનાં કારણો.

સમય સર, પ્રકૃતિને મળતું આવે એવું અને હલકું ખાધું હોય તોપણ તે અન્ન ઝાઝું પાણી

પીવામાં આવે તો સારી રીતે પાકતું નથી, અધો-વાયુ મળ કે મૂત્રના વેગને રોકી રાખવામાં આવે તો સારી રીતે પાકતું નથી અને ઉજાગરો કર-વાથી પણ સારી રીતે પાકતું નથી. ઇર્ષ્યા, ભય, ક્રોધ, લોભ, રોગ દીનતા કે દ્વેષ ભરાયા હોય તે સમયમાં જે અન્ન, ખાવામાં આવે તે બરાબર પાકતું નથી.

## અજીર્ણ છતાં નહીં જમવા વિષે.

પેટમાં અજીર્ણ છતાં જે કાંઇ જમવામાં આવે તે અધ્યશન એટલે વધારાનું જમાય છે એમ સમજવું એટલામાટે પેહેલું જમેલું પચ્યું ન હોય અને અગ્નિ મંદ હોય તો દિવસમાં બીજીવાર જમવું નહીં. અજીર્ણ છતાં પણ રાતે જમવામાં હરકત નથી. કારણકે “ સવારે ખાધેલું અજીર્ણ હોય તોપણ સાંજે જમવામાં હરકત નથી પણ સાંજે ખાધેલું અન્ન અજીર્ણ છતાં જે માણસ સવારે જમે છે તેનો અગ્નિમંદ થઇ જાયછે. સાંજે ખાધેલું અજીર્ણ છતાં સવારે જમવામાં

આવે તો તે અન્ન ઝેરના જેવો પરિણામ કરે છે "
એમ સુશ્રુતે કહ્યું છે.

## સાંજે ખાધેલું અજીર્ણ હોય તો સવારે કેમ કરીને જમવું.

સાંજે ખાધેલું પચ્યું નથી એવી શંકા ઉત્પન્ન થાય તો સવારે સુંઠ સિંધાલૂણ અને હરડેનું ચૂર્ણ કરી ટાઢા પાણીથી તે ખાઇ જઇને પછી જમવાના સમયમાં પ્રમાણસર જમવું.

## દિવસે સ્ત્રીના સંભોગ વિષે.

સમજુએ દિવસમાં સ્ત્રિનું સેવન નહીં કરવું જોઇએ. કારણ કે તેમ કરવાથી આયુષ્યનો ક્ષય થાયછે. પરંતુ બહુજ કામાતુરપણાથી પરવશ થઈ જવાય તો ગ્રીષ્મ ઋતુમાં અને વસંત ઋતુમાં દિવસે સ્ત્રીનો સંભોગ કરવાની છૂટ છે.

## બેસવા, પંથ કરવા તથા સેહેજ ફરવાવિષે.

બેસી રેહેવાથી શરીરનો વર્ણ સારો રેહે છે, કફ વધે છે, શરીર જાડું થાયછે, કુણાશ રેહે છે, અને સુખ મળે છે. પંથ કરવાથી શરીરનો વર્ણ

બગડે છે, કફ મટે છે, જાડાપણું મટે છે, અને કુણાશ પણ મટી જાયછે. દેહને વધારે પીડા ન થાય એવી રીતના સેહેજ ફરવાથી આયુષ્ય વધે છે, બુદ્ધિ વધે છે, અગ્નિ દીપ્ત થાયછે અને ઇંદ્રિયો જાગ્રત રહે છે.

## પાઘડી પેહેરવાવિષે.

પાઘડી પેહેરવાથી કાંતિ વધે છે, કેસ સારા રહે છે અને રજ વાયુ તથા કફ ટળે છે. પાઘડી હલકી ( ઓછા ભારવાળી ) રાખવી એ સારૂં છે કારણ કે ભારે પાઘડી પેહેરવાથી પિત્ત થાયછે અને આંખમાં દરદ થાયછે.

## પગરખાં પેહેરવાવિષે.

પગરખાં પેહેરવાથી નેત્રને સુખ થાયછે, આયુષ્ય વધે છે, પગના રોગ થતા નથી, સારી રીતે ફરી શકાય છે, ઊત્સાહ વધે છે અને શક્તિ પણ વધે છે. સર્વદા પગમાં પગરખાં પેહેર્યા વગર ફરવાથી મનુષ્યોને આરોગ્યની તથા આયુષ્યની હાનિ થાયછે, ઇંદ્રિયો હણાઇ જાયછે અને આંખની શક્તિ ઓછી થાયછે.

## છત્ર ઓઢવાવિષે.

છત્ર ઓઢવાથી વરસાદ, તડકો, પવન કે રજ હરકત કરતાં નથી, ટાઢ મટે છે, આંખોને સારૂં થાયછે અને તે સંસારમાં મંગળરૂપ પણ ગણાય છે.

## હાથમાં લાકડી રાખવાવિષે.

હાથમાં લાકડી રાખવાથી શક્તિ, ઉત્સાહ, બળ, સ્થિરતા, ધીરજ તથા તેજ વધે છે, ટેકો મળે છે અને બીકપણ ટળે છે.

## પાલખી આદિ વાહનોવિષે.

ઉપર ઢંકાએલી પાલખી સર્વને પ્યારી લાગે છે અને એમાં બેસવાથી માણસોના વાયુ આદિ ત્રણે દોષ મટે છે એમ માનવામાં આવ્યું છે. વાહાણ એ વાયુ તથા કફના રોગવાળાઓને વાસ્તે સારૂં નથી અને તેમાં બેસવાથી ફેર આવે છે. હાથી પર બેસવાથી પિત્ત તથા વાયુ ઉત્પન્ન થાયછે અને લક્ષ્મી, આયુષ્ય તથા પુષ્ટી વધે છે. ઘોડા પર બેસવાથી વાયુ વધે છે, પિત્ત વધે છે, અગ્નિ વધે છે, પરિશ્રમ થાયછે, મેદ ત્રુટે છે,

વર્ણમાં ફેરફાર થાયછે, અને કફ હણાય છે. બ-
ળવાળા માણસોને ઘોડાપર બેસવું બહુ હિત-
કારી છે.

## તડકા, છાયા, વૃષ્ટી, ધમધોર, અગ્નિ અને ધુવાડાવિષે.

તડકાથી પસીનો થાયછે, મૂર્ચ્છા આવે છે, રૂ-
ધીર તથા પિત્ત વધે છે, તરસ લાગે છે, ગ્લાનિ
થાયછે, પરિશ્રમ થાયછે, બળતરા થાયછે, અને રંગ
બદલી જાયછે. છાયાથી પસીનો મટે છે, મૂર્ચ્છા
ટળે છે, રૂધિર તથા પિત્ત ઓછાં થાયછે, તરસ
મટે છે, ગ્લાનિ મટે છે, પરિશ્રમ મટે છે, બળતરા
મટે છે અને રંગ સારો રેહે છે. વૃષ્ટિ એ વી-
ર્યને વધારે છે, ટાઢી છે, બળ આપનાર છે અને
નિદ્રા તથા આલસ્યને ઉત્પન્ન કરનાર છે. વર-
સાદ વગરનું ધમધોર એ ભય ઉત્પન્ન કરનાર છે,
મોહ આપનાર છે અને કફ તથા વાયુને વધાર-
નાર છે. અગ્નિ એ વાયુને, ઝલાઇ જવાને, ટા-
ઢને અને કફને મટાડનાર છે તેમજ આંખો દુ-
ખવાના રોગને શાંત કરે છે અને લોહી તથા પિ-

ત્તનો પ્રકોપ કરેછે. ધુવાડો એ તુરત કફ કરનાર છે, નેત્રને બહુજ નુકસાન કરનાર છે, માથામાં ભારેપણું કરનાર છે અને વાયુ તથા પિત્તનો પ્રકોપ કરનાર છે.

## કેવી વર્તણુક રાખવી.

સારા માણસોની સાથે મિત્રતા કરવી, એઓની ઉપર સઘળી રીતે સ્નેહ રાખવો અને મન, વચન, તથા કર્મથી સંસર્ગ પણ એઓનોજ કરવો. નીચ માણસોનો સંગ સઘળી રીતે છોડી દેવો. દેવ, બ્રાહ્મણ, વૃદ્ધ, વૈદ્ય, રાજા અને અતિથિઓનું સેવન કરવું. માગવા આવેલા લોકોને નિરાશ વાળવા નહીં અને કોઈ લોકોની અવજ્ઞા કરવી નહીં. વડીલ વગેરે ગુરૂલોકોની પાસે સર્વદા નમ્રતા ભરેલી રીતે રહેવું એઓની પાસે પગ લાંબા કરીને બેસવા વગેરે અયોગ્ય ચાલ કદી પણ કરવી નહીં. અપકાર કરનારા માણસનો ઉપકાર કરવામાં તત્પર રેહેવું. સઘળાઓને પોતા સરખાજ ગણવા અને શત્રુથી દૂર રહેવું. "અમુક માણસ મારો શત્રુ છે અથવા હું અમુક

માણુસનો શત્રૂ છું ' એમ કોઈ રીતે જાહેર કરવું નહીં. કોઇ સ્થલમાં પોતાનું અપમાન થયું હોય તે વાતને અને પોતા ઉપર ધણીનો સ્નેહ ન હોય તે વાતને પણ જાહેર કરવી નહીં. પાણીમાં પોતાનું પ્રતિબિંબ જોવું નહીં, નગ્ન થઇને જળમાં પેસવું નહીં. જેની ઊંડાઇ કેટલી છે એવી ખબર ન હોય તથા જેમાં મઘર વગેરે ઘાતકી પ્રાણી રેહેતાં હોય એવા જળમાં પેસવું નહીં. બોલવાનો સમય જણાય ત્યારે થોડું, હિતકારી, સાચું, મળતું આવે એવું અને મીઠું વચન બોલવું. જમવાનો સમય થાય ત્યારે ઘણા મધુર રસ વાળું, ઘીવાળું અને હિતકારી પ્રમાણસર ભોજન કરવું. રાતે દહીં ખાવું નહીં અને લુણ નાખ્યા વગરનું દહીં પણ ખાવું નહીં. મગની દાળ વગરનું, મધ વગરનું, અને સાકર વગરનું ઘી પણ ખાવું નહીં. માણુસનો અભિપ્રાય જોઇને જે માણુસ જેવી રીતે રાજી થાય તેને તેવીજ રીતે અનુસરવું એટલે બીજા માણુસોને રાજી રાખવા ચતુર થવું, સહાય વગરનો માણુસ સુખી થતો નથી, તેમ

સર્વે ઉપર વિશ્વાસ રાખનાર કે સર્વ ઉપર શક રાખનાર પણ સુખી થતો નથી. કદી પણ ઉદ્યમ કરવાથી અટકવું નહીં. કોઇ માણસ ફળ મળે એવો ઉદ્યમ કરતો હોય અથવા ધન કમાતો હોય તેના ઉપર ઇર્ષ્યા કરવી નહીં. મળ, મૂત્ર, કે અધોવાયુ વગેરેના વેગને કદી પણ અટકાવવા નહીં અને કામ ક્રોધાદિક મનના વેગોને અટકાવવા જોઇએ. ઇંદ્રિયોને પીડવી નહીં તેમ તેઓને બહુ લાડ પણ લડાવવું નહીં. વરસાદ કે તડકા વગેરેમાં છત્ર રાખીને ફરવું. રાતે તથા ભયના સમયોમાં હાથમાં લાકડી રાખીને ફરવું. પગરખાં પેહેરી રાખવાં અને દેહનું રક્ષણ કરવું. આગળ ચાર ચાર હાથ ધરતી જોઇને તેમાં ફરવું. હાથ વતે નદીમાં તરવું નહીં. જ્યાં અગ્નિ જથાબંધ હોય ત્યાં જવું નહીં. શક ભરેલા વાહાણમાં બેસવું નહીં ઝાડપર ચડવું નહિ, અને મસ્તીવાળા હાથી કે ઘોડા વગેરે વાહનપર ચડવું નહીં. સમજુ માણસે સભામાં મોહોડા આડું લુગડું દીધા વગર ઊધરસ, શ્વાસ, ઓડ-

કાર, બગાસું, કે છીંક ખાવાં નહીં. સભામાં નાક ખોતરવું નહીં, કોઈ વખતે પણ ઊભડક બેસવું નહીં, ઘણીવારસુધી ગોઠણ ઊંચા રાખીને બેસવું નહીં અને નખથી ધરતી ખોતરવી નહીં. શરીરપર કદીપણ સાવરણીની ધૂળ પડવા દેવી નહીં. નખવતે તણુસલાં તોડવાની ટેવ રાખવી નહીં. અંગ એઠું હોય ત્યારે બ્રાહ્મણને અડવું નહીં. રાહુથી ઘેરાએલા, ઊગતા કે આથમતા સૂર્યની સામું જોવું નહીં પાણીમાં સૂર્યનું પ્રતીબિંબ પડયું હોય તેનેપણ કદી જોવું નહીં. ઝીણી વસ્તુ સામું નિરંતર જોવું નહીં. પ્રદીપ્ત, અપવિત્ર અપ્રિય વસ્તુ સામું પણ જોવું નહીં. આકાશમાં ઇંદ્ર ધનુષ્ય તણાયું હોય તે કોઈ સમયે પણ કોઇને દેખાડવું નહીં. બળવાનની સાથે લડાઈ કરવાની ઇચ્છા કરવી નહીં. માથાપર ભારી બોજો ઉપાડવો નહીં. હાથ વગેરે ઠોકીને ગાત્રનો અવાજ કરવો નહીં. હાથ વતે કેશને હલાવવા નહીં. બે પૂજ્ય માણસ કે સ્ત્રિપુરૂષ ઉભાં હોય તેઓની વચમાં થઇને

જવું નહીં. શત્રુનું કે વેશ્યાનું અન્ન કદી પણ ખાવું નહીં. કોઈ સમયે પણ કોઇનું જામીન થવું નહીં. કોઇનું વૃથા સાક્ષી થવું નહીં. કોઇની થાપણ રાખવી નહીં અને જુગારનો તો દુરથીજ ત્યાગ કરવો. સ્ત્રીઓનો વિશ્વાસ કરવો નહીં. સ્ત્રીઓને સ્વતંત્ર પણ રાખવી નહીં. ઘણા પ્રયત્નથી સ્ત્રિયોનું રક્ષણ કરવું તેમાં પણ જુવાનીમાં તો વિશેષ રક્ષણ કરવું જોઇએ. ફાટેલા અથવા અનેક છિદ્રોવાળા શયનમાં સુવું નહીં. રાતે દેવ મંદીરમાં કે ઝાડ નીચે એકલાં સુવું નહીં. આ પ્રમાણે સર્વદા સદાચારમાં તત્પર રહીને દિવસો વ્યતિત કરવા અને રાત્રિઓમાં તે સમયને અનુકૂલ પડે એવાં કામો કરવાં. સંક્ષેપથી આ જે સદાચાર કહ્યો તેપ્રમાણે જે માણસ ચાલે તેને આયુષ્ય, પ્રીતી, ધર્મ અને યશની પ્રાપ્તિ થાયછે.

**સંધ્યાકાળમાં કયાં કયાં કામો ન કરવાં.**

સમજુ માણસે સંધ્યાકાળમાં આહાર, મૈથુન, નિદ્રા, શાસ્ત્રાદિકનું અધ્યયન અને માર્ગમાં ચાલવું એ પાંચ કામો નહીં કરવાં જોઇએ. સા-

ચંકાળે ભોજન કરવાથી વ્યાધી ઉત્પન્ન થાયછે. મૈથુન કરવાથી ગર્ભમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાયછે, નિદ્રા કરવાથી નિર્ધનપણું પ્રાપ્ત થાયછે, ભણવાથી આયુષ્યની હાની થાયછે અને માર્ગમાં ચાલવાથી ભય ઉત્પન્ન થાયછે.

---

# રાત્રિચર્યા.

## ચાંદની વગેરેના ગુણ.

ચાંદની એ ટાઢી છે, કામદેવ સંબંધી આનંદ આપનારી છે અને તરશ, પિત્ત તથા બળતરાને હરનારી છે. ઝાકળ એ ચાંદનીથી ઓછા ગુણવાળી છે અને વાયુ તથા પિત્તને કરનારી છે. અંધારૂં એ ભય કરનાર છે, મોહ કરનાર છે, દિશાઓને ભુલાવી દેનાર છે, પિત્ત તથા કફને હરનાર છે, કામદેવને વધારનાર છે અને શરીરમાં ગ્લાનિ આપનાર છે.

## રાતે કયે વખતે અને કેવું જમવું.

રાતે પેહેલા પોહોરમાં કાંઇક ભુખ રહે એવી રીતે ઓછું જમવું અને તેમાં ઘણીવારે પચે એવા પદાર્થો ખાવા નહીં.

## મૈથુનવિષે.

પ્રાણીને શરીરમાં નિત્ય મૈથુન કરવાની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાયછે. ઇચ્છા થયા છતાં મૈથુન નહીં કરવાથી પ્રમેહ થાયછે, મેદની વૃદ્ધિ થાયછે અને શરીરમાં શિથિલપણું થાયછે. સ્ત્રી સોળ વર્ષ-સુધી બાલા કેહેવાય છે, બત્રીશ વર્ષસુધી યુ-વાન કેહેવાયછે, પચાશ વર્ષસુધી પ્રૌઢા કેહેવાયછે અને તે પછી વૃદ્ધ કેહેવાયછે. સ્ત્રીને વૃદ્ધ અવ-સ્થામાં કામદેવ સંબંધી ઉત્સવ રેહેતો નથી. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં અને સરદ્ ઋતુમાં વિષયી પુરૂષને બાલા સ્ત્રી અત્યંત હિતકારી છે. શીત કાળમાં યુવાન સ્ત્રી અને વર્ષા તથા વસંતમાં પ્રૌઢા સ્ત્રી અત્યંત હિતકારી છે. નિત્ય બાલા સ્ત્રીનું સેવન કરવાથી બળ વધે છે, યુવાન સ્ત્રીનું સેવન કરવાથી શક્તિ ઓછી થાયછે અને પ્રૌઢા સ્ત્રીનું સેવન કરવાથી

ઘડપણ આવેછે. તાજું માંસ, નવું અન્ન, બાલા સ્ત્રી, દુધનું જમણ, ઘી અને ઊના પાણીથી સ્નાન એ છ વાનાં તુરત બળ આપનારાં છે. ગંધાતું માંસ, વૃદ્ધ સ્ત્રી, કન્યા સંક્રાતીનો સૂર્ય, તુરતનું જમાવેલું (એટલે બરાબર નહીં જામેલું) દહી, પ્રભાતકાળનું મૈથુન અને પ્રભાતકાળની નિદ્રા એ છ વાનાં તુરત બળને હરનારાં છે. જિતેંદ્રિયપણાથી સ્ત્રીઓનો સંગ નહીં કરનારા પુરૂષોનું આયુષ્ય વધે છે, તુરત જરા અવસ્થા આવતી નથી, શરીરનો વર્ણ સારો રેહેછે, શરીરમાં બળ રેહેછે અને માંસ સ્થિર તથા વૃદ્ધિ પામેલું રેહેછે. હેમંત ઋતુમાં વાજીકરણનાં ઔષધ ખાઇ બળ મેળવીને પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ખૂબ મૈથુન કરવું. શિશિર ઋતુમાં પણ મરજી પ્રમાણે મૈથુન કરવું. વસંત ઋતુમાં શરદ ઋતુમાં ત્રણ ત્રણ દિવસે મૈથુન કરવું અને વર્ષા ઋતુમાં તથા ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પખવાડીએ પખવાડીએ મૈથુન કરવું. સુશ્રુત તો એમ કેહેછે કે " સમજુ પુરૂષે સઘળી ઋતુઓમાં ત્રણ ત્રણ દિવસે સ્ત્રીનો સંભોગ કરવો

પણ ગ્રીષ્મ ઋતુમાં પખવાડીએ પખવાડીએ કરવો.” શીતકાળમાં રાતે મૈથુન કરવું, ગ્રીષ્મ ઋતુમાં દિવસે મૈથુન કરવું, વસંત ઋતુમાં રાતે તથા દિવસે પણ કરવું, વર્ષા ઋતુમાં મેઘની ગર્જના થાય ત્યારે કરવું અને શરદ્ ઋતુમાં મરજીમાં આવે ત્યારે કરવું. પ્રભાતે, સાયંકાળે, પર્વણીઓમાં, અધરાતે, ગાયો છુટવાના સમયમાં અને મધ્યાન્હ સમયમાં મૈથુન નહીં કરવું જોઇએ. અત્યંત ગુપ્ત, રમણીય, સુગંધીવાળા, સુખદાયી પવનવાળા અને જેમાં સ્ત્રીઓનાં ગાયન સાંભળવામાં આવતાં હોય એવા સ્થળમાં સ્ત્રીની સાથે વિહાર કરવો. જે સ્થળ વડીલ લોકોના સમીપમાં હોય, ખુલ્લું હોય, કે બહુ લાજ ઉપજાવનાર હોય અથવા જેમાં મનને ગ્લાનિ આપનારાં વચન સાંભળવામાં આવતાં હોય તે સ્થળમાં પુરૂષે સ્ત્રીની સાથે રમણ કરવું નહીં. પુત્રની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે નાહી, અંગોમાં ચંદનનું લેપન કરી, સુગંધી પદાર્થોને ધારણ કરી, ફુલની માળાઓ પેહેરી, વીર્ય વધારનારા પદાર્થો જમી,

સારાં વસ્ત્ર પેહેરી, સારા અલંકાર પેહેરી, ઉત્તમ વેષ ધરી, મોહોડામાં પાનબીડી રાખી, સ્ત્રી ઉપર પ્રેમ ધરી કામદેવની વૃદ્ધિ થાય તે સમયમાં સુંદર શયનપર સ્ત્રીનો સંગ કરવો. બહુ જમેલાએ, ધીરજ વગરનાએ, ભુખ્યાએ, દુખતાં અંગવાળાએ, તરસવાળાએ, બાળકે, વૃદ્ધે, મળ મૂત્રાદિકના વેગથી પીડાએલાએ અને મૈથુનથી વધે એવા રોગવાળાએ મૈથુન નહીં કરવું જોઇએ. વાજીકરણના ઉપાયોથી શક્તિ વધારી કામદેવ વૃદ્ધિ પામે તે સમયમાં રૂપાળી, ગુણવાળી, પોતાના જેવા સ્વભાવવાળી, સારા કુલની, બહુ કામનાવાળી, રાજીપાવાળી અને જેણે સારી રીતે શણગાર ધર્યા હોય એવી સ્ત્રીનો પરમ આનંદથી યુક્તિપૂર્વક સંભોગ કરવો. પુરૂષે ઘણો ખરાબ પરિણામ નીવડવાની શંકા રાખીને રજસ્વળા, કામના વગરની, મલિન, અપ્રિય, ઊંચા વર્ણની, પોતાથી અધિક અવસ્થાવાળી, વ્યાધિથી પીડાએલી, ઓછાં અંગવાળી, ગર્ભવાળી, દ્વેષપાત્ર, યોનિના રોગવાળી, પોતાના ગોત્રમાં જન્મેલી,

ગુરૂ પત્ની, અને જેણે ભેખ લીધો હોય એવી સ્ત્રીનો સંગ નહીં કરવો. જે પુરૂષ પોતાના મનને હાથમાં નહીં રાખતાં રજસ્વલાનો સંગ કરે તેનાં દૃષ્ટિ, આયુષ્ય અને તેજની હાનિ થાયછે અને તેથી અધર્મ પણ થાયછે. ભેખવાળી, ગુરૂપત્ની, પોતાના ગોત્રમાં ઉત્પન્ન થએલી કે વૃદ્ધ અવસ્થાવાળી સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી તેમજ સવારે, સાંજે કે પર્વણીઓમાં સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી પણ જીવનનો ક્ષય થાયછે ગર્ભિણીનો સંગ કરવાથી ગર્ભને પીડા થાયછે. રોગવાળીનો સંગ કરવાથી બળનો ક્ષય થાયછે. ઓછાં અંગવાળી, મલિન, દ્વેષપાત્ર, દુબળી કે વાંઝણી સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી તેમજ ખુલ્લી જગ્યામાં સ્ત્રીનો-સંગ કરવાથી વીર્ય ક્ષીણ થાયછે અને મન ગ્લાનિ પામે છે. “ ગર્ભિણીનો સંગ નહીં કરવો ” એમ કહ્યું તેમાં એવું સમજવાનું છે કે ગર્ભ રેહેવાના દિવસથી બીજે મહિને અથવા ગર્ભ રેહેવાનો નિશ્ચય નહીં હોવાનેલીધે કે જ્યોતિઃશાસ્ત્રમાં કહેલાં ગ્રહ નક્ષત્રાદિક નહીં મળવાનેલીધે ત્રીજે મહિને પુંસવન નામની

ક્રિયા કરવામાં આવ્યા પછી ગર્ભિણીનો સંગ નહીં કરવો. કારણ કે "પુંસવન થયા પછી સ્ત્રીએ નદીને કાંઠે જવું નહીં, પાણીના કુદરતી ખાડામાં જવું નહીં, પતિની શય્યામાં જવું નહીં, જેનાં છોકરાં મરીજતાં હોય એવીની પાસે જવું નહીં અને માંસ ખાવું નહીં" એમ વ્યાસે કહ્યું છે. બીજા ગ્રંથમાં પણ લખ્યું છે કે "ગર્ભવાળી સ્ત્રીએ માંસ ખાવાનો, દેવના બગીચામાં જવાનો, નદીએ જવાનો અને પુરૂષના સંભોગનો ત્યાગ કરવો." ભુખ્યો, ગડબડમાં પડેલા ચિત્તવાળો, તરસ્યો કે બળ રહિત પુરૂષ સ્ત્રીનો સંગ કરે તો અથવા મધ્યાન્હના સમયમાં સંગ કરે તો અંદર રહેલા વીર્યની હાની થાયછે અને વાયુનો પ્રકોપ થાયછે. રોગી પુરૂષ સ્ત્રીનો સંગ કરે તો તેને પીડા, બરલનું દરદ, મૂર્છા અને મૃત્યુ પણ થાયછે. પરોઢીએ કે અધરાતે સ્ત્રીનો સંગ કરવાથી વાયુનો અને પિત્તનો પ્રકોપ થાયછે. પશુનો સંગ કરવાથી અથવા શ્રૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ મૈથુન કરવાથી અથવા ખરાબ યોનિમાં મૈથુન કરવાથી ચાંદી

થાયછે, વાયુનો પ્રકોપ થાયછે, અને વીર્યનો તથા સુખનો ક્ષય થાયછે. ઝાડાના વેગને રોકવાથી, મૂત્રના વેગને રોકવાથી, ચળિત થએલા વીર્યને રોકવાથી અને વિપરીત રતિ કરવાથી તુરત વીર્યની પથરી (પાણુવી) થવાનો સંભવ થાયછે અને વળી એમ કરવું એ આ લોક તથા પરલોકના અહિત રૂપ છે એટલામાટે એ સઘળું છોડી દેવું. ચળિત થએલા વીર્યને કદી પણ ભૂલ કરીને રોકી રાખવું નહીં. સંભોગ થઇ રહ્યા પછી નાહાવું, સાકર સહિત દુધ પીવું, ગોળવાળા પદાર્થ ખાવા, વાયુનું સેવન કરવું, માંસનો રસો પીવો અને નિદ્રા કરવી એટલાં વાનાં હિતકારી છે. બહુ મૈથુન કરવાથી શુળ, ઉધરસ, દુબળાપણું, પાંડુરોગ, ક્ષયરોગ અને આક્ષેપકરોગ (જે થવાથી શરીર વારંવાર ડોલવા માંડે છે તે વાયુસંબંધી રોગ) વગેરે ઉત્પન્ન થાયછે.

## જાગવા તથા ઊંઘવાવિષે.

રાતે જાગવું એ રૂક્ષપણું કરે છે અને કફને

તથા ઝેરની પીડાને મટાડે છે. રાતે સમયસર ઊંઘ લેવાથી ધાતુઓની સમતા થાયછે, આલસ્ય રેહેતું નથી, પુષ્ટિ પ્રાપ્ત થાયછે, વર્ણ સારો રેહે છે, ઉત્સાહ વધે છે અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાયછે.

## રાતે અધોવાયુ નહીં ચાલવાનો ઉપાય.

જે માણસ સુવાના સમયમાં બીજોરાના પાનડાનું ચૂર્ણ મધની સાથે ચાટે તે માણસ લાજ ઉત્પન્ન કરનારા વાયુનું ચાલવું રોકાવાથી સુખે સુઇ શકે છે.

## સૂર્યોદયથી પેહેલાં આઠ અંજલિ પાણી પીવાવિષે.

જે માણસ સૂર્યના ઉદય કાળમાં પાણીની આઠ અંજલિ પીવાનો નિયમ રાખે તે માણસ રોગ અને જરાથી મુક્ત રહીને સો વર્ષ ઉપરાંત જીવે છે. રાતનો ચોથો પોહોર થાય ત્યારથી આ જળ પીવાના આરંભ કરવાનો સમય સમજવો. કારણ કે “ જો રાતના ચોથા પોહોરમાં રાતે રાખી મુકેલું જળ રોજ પીએ ” એમ ભોજે કહ્યું છે.

આ પાણી પીવાનો સમય સૂર્યોદય થવાને જરા વાર હોય ત્યારે છે એમ પણ બીજા ગ્રંથમાં લખ્યુંછે. જેમ કે " જે માણસ સૂર્ય ઉગ્યા પેહેલાં પાણીની આઠ અંજલિઓ પી જાય તે માણસ વાયુ, પિત્ત અને કફને જીતીને સો વર્ષસુધી સુખે જીવે. " આ ઠેકાણે ભોજના વચન ઉપરથી વાશી પાણી પીવાનું સમજવું. સૂર્યોદયને જરાવાર હોય તે સમયે પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખવાથી અરશ, સોજો, ઝાડાનું દરદ, તાવ, પેટના રોગ, જરાઅવસ્થા, કોઢ, મેદના વિકાર, મુતરવાની અડચણ, લોહીનો બગાડ, પિત્તનો બગાડ, કાનના રોગ, ગળાના રોગ, માથાના રોગ, ઠાંઠાના રોગ, શૂળ, આંખના રોગ અને બીજા પણ વાતપિત્ત ક્ષત અને કફથી થતા રોગો નાશ પામે છે. જે માણસ રાતનું અંધારૂં મટી જાય ત્યારે સવારમાં ઉઠીને નિત્ય નાકથી પાણી પીએ તે માણસની બુદ્ધિ પરિપૂર્ણ થાય, આંખો ગરૂડની આંખો જેવી બળવાન્ થાય, ધોળાં ન આવે, વળીઓ વળે નહીં અને સઘળા રોગ પણ મટે.

ત્રણ અંજલી જેટલું પાણી નાકથી પીવું જોઇએ એમ કરવાથી, ખીલ, વળી, ધોળાં, શલીખમ, સ્વરભંગ, ઉધરસ, અને સોજા મટે છે. સવારમાં નાક વતે પાણી પીવાથી આંખો સારી થાયછે અને રસાયનના જેવો ગુણ થાયછે. સ્નેહપાન કરચું હોય, ( ઘી કે તેલ પીધું હોય ) ક્ષત થએલ હોય, રેચ લીધો હોય, પેટ ચડચું હોય, જઠરાગ્નિ મંદ પડ્યો હોય, હિંક આવતી હોય, અથવા કફ કે વાયુથી કોઇ રોગ ઉત્પન્ન થયો હોય તો નાકથી પાણી પીવું નહીં.

---

# ઋતુચર્યા.

---

## ઋતુઓનાં સ્વરૂપ.

રાશિઓમાં સૂર્યના ફરવા ઉપરથી છ ઋતુઓ થતી કેહેવાય છે કે જેઓમાં વાત, પિત્ત અને કફનાં વૃદ્ધિ, પ્રકોપ અને શમન થાયછે. મેષ અને વૃષ એ બે સંક્રાંતિઓ ગ્રીષ્મ કહેવાય છે,

મિથુન કર્ક એ બે સંક્રાંતિઓ પ્રાવૃટ્ ઋતુ કેહેવાય છે, સિંહ અને કન્યા એ બે સંક્રાંતિઓ વર્ષા ઋતુ કેહેવાય છે. તુલ અને વૃશ્ચિક એ બે સંક્રાંતિઓ શરદ્ ઋતુ કેહેવાય છે, ધન અને મકર એ બે સંક્રાંતિઓ હેમંત ઋતુ કેહેવાય છે અને કુંભ તથા મીન એ બે સંક્રાંતિઓ વસંત ઋતુ કેહેવાય છે. ગંગાથી દક્ષીણ દેશમાં વૃષ્ટિ ઘણી થાયછે તેને-લીધે મુનિઓએ પ્રાવૃટ્ અને વર્ષા એ બે ઋતુ-ઓને જુદી જુદી ગણી છે ( અને છ માં શિશિર ઋતુને ગણીજ નથી. ) બીજા આચાર્યો તો એમ કહે છે કે “ માઘ અને ફાલ્ગુન એ બે મહીના શિશિર ઋતુ છે, ચૈત્ર અને વૈશાખ એ બે મહિના વસંત ઋતુ છે, જ્યેષ્ટ અને આષાઢ એ બે મહિના ગ્રીષ્મ ઋતુ છે, શ્રાવણ અને ભાદ્રપદ એ બે મ-હિના વર્ષા ઋતુ છે, આશ્વિન અને કાર્તિક એ બે મહિના શરદ્ ઋતુછે, અને માર્ગશિર્ષ તથા પોષ એ બે મહિના હેમંત ઋતુ છે.” પેહેલી ત્રણ ઋતુઓ ઊત્તરાયન ગણાયછે અને બીજી ત્રણ ઋતુઓ દક્ષિણાયન ગણાય છે. ઉત્તરાયન ગરમ

છે તથા બળને હરનાર છે અને દક્ષિણાયન ટાઢું છે તથા બળ દેનાર છે.

## ઋતુઓના ગુણદોષ.

હેમંત ઋતુ ઠંડી છે, સ્નિગ્ધ છે, ઘણું કરીને પદાર્થોમાં મીઠાશ ઉપજાવનાર છે અને જઠરાગ્નિને વધારનાર છે. શિશિર ઋતુ ઠંડી છે, અત્યંત રૂક્ષ છે અને વાયુ તથા અગ્નિને વધારનાર છે. વસંત ઋતુ પદાર્થોમાં મધુરપણું ઉપજાવનાર છે, સ્નિગ્ધ છે અને કફની વૃદ્ધિ કરનાર છે. ગ્રીષ્મ ઋતુ રૂક્ષ છે, પદાર્થોમાં તીખાશ ઉપજાવનાર છે, પિત્ત કરનાર છે અને કફનો નાશ કરનાર છે. વર્ષા ઋતુ ઠંડી છે, બળતરા કરનાર છે, અગ્નિને મંદ કરનાર છે અને વાયુને વધારનાર છે. શરદ્ ઋતુ ગરમ છે, પિત્ત કરનાર છે અને માણસોને મધ્ય બળ આપનાર છે. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં વાયુનો ચય ( વધવું ) થાયછે, વર્ષાઋતુમાં વાયુનો પ્રકોપ થાયછે અને શરદ્ ઋતુમાં વાયુનું શમન થાયછે. વર્ષા ઋતુમાં પિત્તનો ચય ( વધારો ) થાયછે. શરદ્ ઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાયછે

અને હેમંત ઋતુમાં પિત્તનું શમન થાયછે. શિશિર ઋતુમાં કફનો ચય થાયછે, વસંત ઋતુમાં કફનો પ્રકોપ થાયછે અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં કફનું શમન થાયછે. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં હલકી અને રૂક્ષ ઔષધીઓથી પવનનો વધારો થાયછે પણ એ વધેલો હલકો અને રૂક્ષ પવન હલકા અને રૂક્ષ થએલા શરીરમાં તે કાળની ગરમીનેલીધે પ્રકોપ પામી શકતો નથી. વર્ષા ઋતુમાં ખાટા પાકવાળા જળોથી અને તેવીજ ઔષધીઓથી પિત્ત કે જે ખાટા પાકવાળું છે તેનો વધારો થાયછે પણ એ વધેલું પિત્ત તે કાળના શીતપણાનેલીધે પ્રકોપ પામી શકતું નથી. શિશિર ઋતુમાં રૂક્ષ અને શીતલ ઔષધીઓથી તથા તેવાજ જળોથી કફનો વધારો થાયછે પણ એ વધેલો કફ રૂક્ષપણા અને શીતળપણાવાળા કાળનેલીધે દેહમાં સુકાએલો રેહેવાથી પ્રકોપ પામી શકતો નથી. હેમંત ઋતુમાં પિત્તનું શમન થાયછે અને વાયુ તથા કફનો વધારો થાયછે. એ હેમંત ઋતુમાં વધેલો વાયુ શિશિર ઋતુમાં પ્રકોપ પામેછે પણ કફ તો માત્ર

વધ્યાજ કરે છે. હેમંત ઋતુમાં શીતળ સ્નિગ્ધ અને ભારે પદાર્થોથી વધેલો કફ શિશિર ઋતુમાં બહુજ વૃદ્ધિ પામે છે પણ શિતનેલીધે કઠણ થઈ રેહેવાનેલીધે પ્રકોપ પામી શકતો નથી. આ પ્રમાણે કાળનો સ્વભાવ છે તે છતાં દોષો કાળ વગર પણ તેવા તેવા આહારાદિક મળવાથી તુ-રત પણ વૃદ્ધિ પ્રકોપ અને શમનને પ્રાપ્ત થાયછે પરંતુ પોત પોતાના કાળમાં વિશેષે કરી વૃદ્ધિ, પ્ર-કોપ અને શમનને પ્રાપ્ત થાયછે.

## એક અહોરાત્રમાં પણ છ ઋતુઓના સ્વભાવ દેખાવાવિષે.

સુશ્રુત કેહે છે કે “ દિવસના પેહેલા ભાગમાં વસંતનાં, મધ્યાન્હમાં ગ્રીષ્મનાં, રોંઢે પ્રાવૃટ્ ઋ-તુનાં, સાયંકાલે વર્ષા ઋતુનાં, મધરાતે શરદ્ ઋતુનાં અને પરોઢીએ હેમંત ઋતુનાં ચિન્હ દેખાય છે માટે એક અહોરાત્રમાં પણ આખા વર્ષની પેઠે ટાઢ, ગરમી અને વરસાદના ભાવ થાયછે અને દોષોનાં વૃધિ, પ્રકોપ તથા શમન થાયછે એમ સમજવું.

## કાળ નહીં છતાં પણ દોષોનાં વૃદ્ધિ આદિ થવાનું નિરૂપણ.

કાળ નહીં છતાં પણ જેઓથી દોષોની વૃદ્ધિ થાય એવા વિહાર અને આહારનું સેવન કરવાથી દોષોની વૃદ્ધિ થાયછે, જેઓથી પ્રકોપ થાયછે અને જેઓથી શમન થાય એવા વિહાર અને આહાર સેવવાથી શમન થાયછે. તેમજ કાળ છતાં પણ જેઓથી વૃદ્ધિ અટકે એવા વિહાર અને આહારનું સેવન કરવાથી વૃદ્ધિ અટકે છે. જેઓથી પ્રકોપ અટકે એવા વિહાર અને આહારનું સેવન કરવાથી પ્રકોપ અટકે છે અને જેઓથી શમન અટકે એવા વિહાર અને આહારનું સેવન કરવાથી શમન અટકે છે.

## દોષની વદ્ધિ થવાનાં લક્ષણો.

સુશ્રુત કેહે છે કે " પોતાના સ્થાનકમાં રહેલો દોષ વધે ત્યારે કોઠો અક્કડ થઈ જાય છે, અંગમાં પીળાશ દેખાય છે, અગ્નિ મંદ થઈ જાયછે, શરીરમાં ભારેપણું થાયછે, આલસ્ય થાયછે અને જેથી

વૃદ્ધિ થઇ હોય તે પદાર્થ ઉપર અરૂચિ થાયછે. આવાં લક્ષણો ઉપરથી દોષની વૃદ્ધિ થઇ છે એમ સમજવું. ”

## વૃદ્ધિ થવાના સમયમાંજ દોષોને ઓછા કરવાવિષે.

વૃદ્ધિ સમયમાંજ દોષોને ઓછા કર્યા હોય તો તે દોષો વધારે ગતિ પામી શકતા નથી અને જો ઓછા કરવામાં ન આવે તો તેઓ વધારે ગતિઓ પામીને બહુજ બળવાન્ થઇ જાય છે.

## વર્ષા ઋતુમાં કેવી રીતે વર્ત્તવું.

વર્ષા ઋતુમાં વાયુ પ્રબળ થાયછે એટલામાટે તેની શાંતિ કરવાસારૂ વિશેષે કરી મધુર, ખાટા અને ખારા રસને સેવવા જોઇએ. વિશેષે કરી વર્ષા ઋતુમાં શરીરનું ભીનાપણું થઇ જાયછે માટે તે કલેશને શાંત કરવાસારૂ તીખા, કડવા અને કષાય રસને પણ સેવવા જોઇએ. વર્ષા ઋતુમાં શેક લેવો જોઇએ, શરીર ચંપાવવું જોઇએ, ( દહી ખાવું હોય તો ) મરી આદિ ગરમ પદાર્થ સહિત

ખાવું, વગડાનાં જાનવરોનું [1]માંસ ખાવું, ઘઉં ચોખા તથા અડદ ખાવા, કુવાનું પાણી પીવું, અને અધરથી ઝીલેલું પાણી પણ પીવું. પૂર્વ-દિશાના પવનને સેવવો નહીં વરસાદને સેવવો નહીં. ધામમાં રેહેવું નહીં, હિમને સેવવું નહીં, પરિશ્રમ કરવો નહીં, નદીને કાંઠે રેહેવું કે જવું નહીં, રૂક્ષપદાર્થનું સેવન કરવું નહીં અને નિત્ય મૈથુન કરવું નહીં.

## શરદ્ ઋતુમાં કેવી રીતે વર્ત્તવું.

ઘીનું સેવન કરવું. મધુર કષાય તથા કડવા રસનું સેવન કરવું. જે પદાર્થ થંડા અને હલકાછે તેઓનું સેવન કરવું. દુધ પીવું તથા ખાવું. ધોળી અને સ્વચ્છ શેલડીઓ ખાવી. થોડો થોડો ખારો રસ ખાવો. વગડાઇ જાનવરોનું માંસ ખાવું. ઘઉં જવ મગ અને ચોખા ખાવા. નદીનું જળ પીવું, અંશૂદક પીવું. (અંશૂદકનું લક્ષણ નિચે કેહેવાશે.) કપુર, ચંદન, ચાંદનીવાળી

---

૧ હીંદુ લોકોએ આ ચીજનો ત્યાગ કરી પોતાને અનુકુળ પડે તે ઉપયોગમાં લેવી. 

રાત, ફુલ અને નિર્મળ વસ્ત્ર એઓનું સેવન કરવું. મિત્રોના મંડલમાં બેસવું, મીઠી મીઠી વાતો કરવી. તળાવમાં ક્રીડા કરવી. પીત્તવાળા પુરૂષોએ રેચ લેવો. બળવાન પુરૂષોએ ફસ ખોલાવવી. આ પ્રમાણે કરવું એ સરદ્દ ઋતુમાં હિતકારીછે શરદ્દ ઋતુમાં દહી ખાવું નહીં. કસરત કરવી નહીં. ખાટું તીખું, ગરમ અને તીક્ષ્ણ હોય તે ખાવું નહીં. દિવસે સુવું નહીં. બરફનું સેવન કરવું નહીં અને તડકો લેવો નહીં. ઉપર જે અંશૂદક કહ્યું તેનું લક્ષણ એ છે કે " જે પાણી ઉપર દિવસે સૂર્યની કિરણો પડતી હોય અને રાતે ચંદ્રની કિરણો પડતી હોય તે પાણી અંશૂદક સમજવું. એ પાણી સ્નિગ્ધ છે અને ત્રણે દોષને મટાડનાર છે " જે જળ ઉપર દિવસના બે ભાગમાં સૂર્યની અને રાતના એક ભાગમાં ચંદ્રની કિરણો પડતી હોય તે જળ પુરેપુરૂં અંશૂદક છે એમ સમજવું. શરદ્દ ઋતુમાં શેલડી, ચોખા, મગ, તળાવનું પાણી, ઉનું દુધ અને પ્રદોશકાળમાં ચંદ્રની કિરણો એટલાં વાનાં પથ્યરૂપ છે.

## હેમંત ઋતુમાં કેવી રીતે વર્ત્તવું.

સવારમાં જમવું. ખાટા મીઠા તથા ખારા રસ ખાવા. શરીરમાં તેલ ચોળવું. ગરમીમાં રહેવું. પરિશ્રમ કરવો. ઘઉં ગોળ ચોખા અડદ અને માંસ ખાવાં. વડાં વગેરે લોટના પદાર્થો, નવું અન્ન અને તલ ખાવા. ઉત્તમ કેસર અને અગરૂવાળી કસ્તુરીનું સેવન કરવું. શરીરની સ્વચ્છતા ઊના પાણીથી કરવી. સ્ત્રીઓનું સ્નેહ ભરેલું સુખ લેવું અને ભારે તથા ગરમ કપડાં પેહેરવાં.

## શિશિર ઋતુમાં કેવી રીતે વર્ત્તવું.

શિશિર ઋતુમાં ટાઢ અધિક હોય છે અને વાયુ રસોને ખેંચે છે તેથી રૂક્ષપણું પણ અધિક હોય છે એટલામાટે વિશેષે કરી એ ઋતુમાં ઉપર કહેલા હેમંતના પ્રકારથી વર્ત્તવું જોઇએ.

## વસંત ઋતુમાં કેવી રીતે વર્ત્તવું.

વસંત ઋતુમાં વમનનાં ઔષધ લેવાં. નાકમાં ઔષધનાં ટીપાં નખાવવાં. મધની સાથે હરડે

ખાવી. કસરત કરવી. ચૂર્ણથી શરીરને ચેા-ળાવવું. કફને મટાડે એવા ઔષધના કેાળીઆ ખાવા. લેાઢાનાં સાધનેાથી પકાવેલું વગડાઈ જાનવરેાનું માંસ ખાવું. ઘઊં, નેાખ નેાખા પ્ર-કારના ચેાખા, મગ, જવ અને સાઠી ચેાખા ખાવા. ચંદન કેસર અને અગરૂનું લેપન કરવું તથા જે પદાર્થ રૂક્ષ તીખા ગરમ અને હલકા હેાય તેઓનું સેવન કરવું. મીઠું ખાટું અને ચિ-કાશવાળું દહી ખાવું નહીં. દિવસે સુવું નહીં. ઘણી વારે પચે એવા પદાર્થ ખાવા નહીં અને ઝાકળનું સેવન કરવું નહીં.

## ગ્રીષ્મ ઋતુમાં કેવી રીતે વર્ત્તવું.

જે પદાર્થ મીઠા, સ્નિગ્ધ, ટાઢા, હલકા અને દ્રવરૂપ છે તે ખાવા. શિખંડ ખાવું. સાકર ખાવી. સાથવેા ખાવેા. દુધ જમવું. ખરબુચ ચીભડાં ખાવાં. સાકર ચેાખા જમવા. માં-સનેા રસેા ખાવેા. ચંદ્રની કીરણેાનું સેવન કરવું. દિવસે સુવું. ચંદનનું સેવન કરવું અને ટાઢું પાણી પીવું. ગ્રીષ્મ ઋતુમાં તીખા ખારા અને

ખાટા પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો. ગરમીમાં રેહેવું નહીં અને પરિશ્રમ કરવો નહીં.

**ઋતુચર્યામાં કહ્યાપ્રમાણે ચાલવાથી ગુણ.**

જે માણસ તે તે ઋતુઓમાં કહેલા પ્રકારો પ્રમાણે વર્ત્તે તે માણસ કદી પણ ઋતુઓથી થતી હરકતોમાં પડે નહીં.

**ઇતિશ્રી લટકમિશ્રના પુત્ર ભાવમિશ્રે રચેલા ભાવપ્રકાશ નામના ગ્રંથનું દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા અને ઋતુચર્યા વિષેનું ચોથું પ્રકરણ પુરૂં થયું.**



# "ભાવપ્રકાશ—પૂર્વખંડ."



આ અમુલ્ય સર્વોપરી વૈદ્યક ગ્રંથનું મૂલ શ્લેાક-સહિત શુદ્ધ ગુર્જર ભાષાંતર, નકશીદાર સુંદર ક-પડાના રંગબેરંગી પુંઠાંથી સેાનેરી અક્ષરેાસહિત લગભગ ૧૧૦૦ ) પૃષ્ઠના સુંદર પુસ્તકના આકા-રમાં છપાઈ બંધાઈ તૈયાર થયું છે. આ ગ્રંથમાં છ પ્રકરણેા છે, જેમાં નિચે લખેલી ઉપયેાગી અને દરેક મનુષ્યે અવશ્ય જાણવા લાયક (૧૪૨૭) બા-બતેા સમાયલી છે.

**પ્રકરણ ૧ લું**—સૃષ્ટિ પ્રકરણ. **પ્રકરણ ૨ જું**—ગર્ભ પ્ર-કરણ. **પ્રકરણ ૩ જું**—બાલ પ્રકરણ. **પ્રકરણ ૪ થું**—દેશેા વિષેા, દિનચર્યા, રાત્રીચર્યા, ઋતુચર્યા. **પ્રકરણ ૫ મું**—મિશ્રવર્ગ, હરીતક્યાદિવર્ગ, કર્પૂરાદિવર્ગ, ગડૂચ્યાદિ-વર્ગ, પુષ્પવર્ગ, વટાદિવર્ગ, આમ્રાદિવર્ગ, ધાતુ પધાતુ—ર-સેાપરસ—વિષેાપવિષ વર્ગ, ધાન્ય વર્ગ, શાક વર્ગ, માંસ વર્ગ, કૃતાન્ન વર્ગ, વારી ( પાણી ) વર્ગ, દુગ્ધ ( દુધ ) વર્ગ, દધ્નો ( દહીં ) વર્ગ, તક્ર ( છાસ ) વર્ગ, નવનીત ( માંખણ )

વર્ગ, ધૃત ( ઘી ) વર્ગ, મૂત્ર વર્ગ, તેલ વર્ગ, સન્ધાન વર્ગ, મધુ (મધ) વર્ગ, ઈક્ષુ ( સેરડી ) વર્ગ, અનેકાર્થ નામ વર્ગ, માન પરિભાષા, ભેષજનાં વિધાનાનિ, ધાતુનાં શોધન મારણ વિધિ, ધાત્વાદિ મારણો પયુક્તાન પુટ પ્રકારાનાહ, ઉપધાતૂનાં મારણ પ્રકારમાહ, રસસ્યે શોધન વિધિ, ઉપરસાનાં શોધન વિધિ, રત્નનાં શોધન મારણ વિધિ, વિષાણાં શોધન મરણ વિધિ; સ્નેહપાક વિધિ, વમન વિધિ, વિરેચન વિધિ, સ્નેહબસ્તિ વિધિ, ઉત્તરબસ્તિ વિધિ, ફલવર્ત્તિ વિધિ, નસ્ય ગ્રહણ વિધિ, ધૂમપાનવિધિ, ગણ્ડુશકબલપ્રસારણ વિધિ, સ્વેદ વિધિ, મૂર્ધ તૈલ વિધિ, કર્ણ વિધિ, લેપવિધિ, શોણિત સ્રાવણ વિધિ, નેત્ર પ્રસાદન કર્માણી, સેક વિધિ, આશ્ચયોતન વિધિ, પિણ્ડી વિધિ, બિડાલક વિધિ, તર્પણ વિધિ, પુટપાક વિધિ, અંજન વિધિ, ભૈષજ ભક્ષણ સમય. **પ્રકરણ ૬ ઠું**—ચિકિત્સા પ્રકરણ.

એપ્રમાણે આવા મોટા કદના ગ્રંથની સમાપ્તિની સાથે વૈદ વિદ્યાની જાણવા જેવી સઘળી બાબતો સમાપ્ત થાયછે.

આપણી ગુર્જર ભાષામાં આવા ઉપયોગી વૈદ્યક ગ્રંથની પૂરી ખોટ હતી જે આ ગ્રંથથી ઘણે દરજ્જે પુરી પડશે. આ ગ્રંથનાં વિશેષ વખાણ

ન કરતાં એટલુંજ કહિયે છિયે કે દેશી વૈદ્યોના ચરક સુશ્રુત વિગેરે ઉત્તમ ગ્રંથો પણ આ ભાવ-પ્રકાશ ગ્રંથ વાંચનારને ઘડીભર વિસારે પડશે.

**કિંમત–ગીલ્ટવાળા પુંઠાંની રૂ ૭) પોષ્ટેજ ૦ા=**

મુંબઈ–રામવાડી પાસે દાદી શેઠ અગ્યારી લેન મલ્હા-રરાવ સ્ટ્રીટ નં૦ ૮

**જેરામ વિ. રઘુનાથ,**
તંત્રી "ભાવપ્રકાશ ભાષાંતર."

---